**Ирбитское муниципальное образование**

**муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Знаменская средняя общеобразовательная школа»**

**(МОУ «Знаменская СОШ»)**

 **Приложение № \_\_**

 **к ООП НОО МОУ «Знаменская СОШ»**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**основное общее образование**

**(ФГОС НОО)**

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

***личностным,*** включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

 ***метапредметным,*** включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

***предметным,*** включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «физическая культура» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

***Планируемые личностные результаты***

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего об­разования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые метапредметные результаты***

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

***Планируемые предметные результаты***

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится».** Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во­первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во­вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «физическая культура» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следу­ющие **предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* 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;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать (иметь представление), в том числе спортивными способами (через теоретические уроки);*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

# 2. Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание (через теоретические уроки).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи, гантели, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных
положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания (через теоретические уроки)**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания (иметь представление).

.

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

 **1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уро­ка** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во** **часов** |
|
|  |  Знания о физической культуре.  | **1** |
| 1 | ИОТ-16.02-20219,ИОТ-16.04-2019,ИОТ-16.05-2019. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **2** |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. Техника безопасности. ИОТ-16.06-20219 | 1 |
| 3 | Настойчивость и упорство. Техника челночно­го бега. Тести­рование челноч­ного бега 3x10 м.  | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.** |  **5** |
| 4 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта. Техника метания мяча. |  1 |
| 5 | Олимпий­ские игры. |  1 |
| 6 | Что такое физиче­ская куль­тура? |  1 |
| 7 | Темп и ритм. | 1 |
| 8 | Личная гигиена человека. | 1 |
|  |  **Легкая атлетика** | **1** |
| 9 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель |  1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 10 | Техника безопасности ИОТ-16.13-20219. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. |  1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 11 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. Физкульт­минутка. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** |  **3** |
| 12 | Тестиро­вание под­тягивания на перекладине. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 13 | Тестиро­вание виса на время. | 1 |
| 14 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений. | 1 |
|   |  **Подвижные и спортивные игры** | **4** |
| 15 | Ловля и броски мяча в па­рах. | 1 |
| 16 | Индиви­дуальная работа с мячом. |  1 |
| 17 | Школа укрощения мяча. | 1 |
| 18 | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай. Глаза — органы зрения. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |
| 19 | Группировка. Перекаты. |  1 |
|  20 | Техника выпол­нения кувырка вперед. |  1 |
| 21 | Кувырок вперед.  | 1 |
| 22 | Стойка на лопат­ках, мост. | 1 |
| 23 | Стойка на ло­патках, мост. | 1 |
| 24 | Стойка на голове.  | 1 |
| 25 | Лазанье по гимна­стической стенке и скамейке. | 1 |
| 26 | Перелезание на гимна­стической стенке. | 1 |
| 27 | Висы на пере­кладине. | 1 |
| 28 | Круговая трениров­ка. | 1 |
| 29 | Прыжки со скакал­кой. Виды спорта. | 1 |
| 30 | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
| 31 | Висы на шведской стенке. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. | 1 |
| 32 | Проявление красоты в двигательной деятельности. Упражнения в равновесии. Формирование осанки. |  1 |
| 33 | Обруч—учимся им управлять. | 1 |
| 34 | Круговая трениров­ка. | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка** | **10**  |
| 35 | Техника безопасности ИОТ-16.09-20219. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 36 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 37 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  | 1 |
| 38 | Поворот переступанием на лыжах с палками. Понятие “ Закалива­ние”. | 1 |
| 39 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |
| 40 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |  1 |
| 41 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  1 |
| 42 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 44 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| 45 | Лазанье по канату. Игровые задания с использованием строевых упражнений. | 1 |
| 46 | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий. Понятие «режим дня». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **3** |
| 47 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. |  1 |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  1 |
|  49 | Прыжки в высоту.  | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **8**  |
| 50 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 1 |
| 51 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 1 |
| 52 | Ведение мяча. | 1 |
| 53 | Ведение мяча в движе­нии. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 54 | Броски мяча через волейболь­ную сетку. |  1 |
| 55 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку. | 1 |
| 56 | Готовность оказать помощь. Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку». | 1 |
| 57 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 58 | Бросок набивно­го мяча от груди и снизу. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 59 | Тестиро­вание виса на время. Тестирова­ние накло­н вперед из положе­ния стоя. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 60 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 61 | Тестиро­вание подтягивания на перекла­дине. Тести­рование подъема туловища за 30 с. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | 4 |
| 62 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель. | 1 |
| 63 | Беговые упражне­ния. Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 64 | Тестирование челноч­ного бега 3x10м. | 1 |
| 65 | Бег 1000 м без учета времени. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | 1 |
| 66 | Подвиж­ные игры разных народов. | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 **2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уро­ка** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во** **часов** |
|
|  |  Знания о физической культуре.  | **1** |
| 1 | ИОТ-16.02-20219,ИОТ-16.04-2019,ИОТ-16.05-2019. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **4** |
| 2 | Техника безопасности ИОТ-16.06-20219. Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта. | 1 |
| 3 | Непримиримость к нарушениям. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Техника метания мяча. Метание мяча на даль­ность. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 6 | Техника безопасности ИОТ-16.13-20219. Упраж­нения на развитие коор­динации движений. | 1 |
|  |  Знания о физической культуре. | **1** |
| 7 | Физиче­ские ка­чества. | 1 |
|  |  **Легкая атлетика** | **2** |
| 8 | Тести­рование челночного бега 3 х 10м. | 1 |
| 9 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 10 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя. Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** |  **1** |
| 11 | Тести­рование прыжка в длину с места. Физкульт­минутка. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| 12 | Тести­рование подтя­гивания на пере­кладине.  | 1 |
| 13 | Тести­рование виса на время. | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.**  | **1** |
| 14 | Режим дня. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры**  | **2** |
| 15 | Ловля и броски малого мяча в па­рах. | 1 |
| 16 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.**  | **1** |
| 17 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **2** |
| 18 | Ведение мяча. | 1 |
| 19 | Упражне­ния с мя­чом: «Школа мяча». | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **13** |
| 20 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. | 1 |
| 21 | Кувырок вперед.  | 1 |
| 22 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед. | 1 |
| 23 | Стойка на лопат­ках, мост. Стойка на голове. | 1 |
| 24 | Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 25 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке. Висы завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |
| 26 | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
| 27 | Виды стилизованной ходьбы под музыку. Круговая тренировка. | 1 |
| 28 | Висы, перемахи. Преодо­ление по­лосы пре­пятствий. | 1 |
| 29 | Воспитание эстетической оценки тела и движений. человека. Гимнастическая комбинация. | 1 |
| 30 | Упражнения в равновесии. Формирование осанки. | 1 |
| 31 | Лазанье по канату. Вращение обруча. | 1 |
| 32 | Лазанье по канату. Круговая тренировка. | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка** | **10** |
| 33 | Техника безопасности ИОТ-16.09-20219. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 34 | Повороты переступанием на лыжах без палок. Закалива­ние. | 1 |
| 35 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 36 | Торможение падением на лыжах с палками.  | 1 |
| 37 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах. | 1 |
| 38 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 |
| 39 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. | 1 |
| 40 | Подъем на склон «елочкой». Передви­жение на лыжах «змейкой». | 1 |
| 41 | Инициативность и находчивость. Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 42 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **3** |
| 43 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 44 | Прыжок с высоты 40 см. Прыжки в высоту. | 1 |
| 45 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры**  | **5** |
| 46 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 1 |
| 47 | Броски мяча в баскет­больное кольцо.  | 1 |
| 48 | Броски мяча в баскет­больное кольцо.  | 1 |
| 49 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо. | 1 |
| 50 | Эстафеты и по­движные игры с мя­чом. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 51 | Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам, с доставанием подвешенных предметов. | 1 |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **1** |
| 52 | Перелезание через препятствия. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **4** |
| 53 | Броски мяча через волей­больную сетку. | 1 |
| 54 | Броски мяча через волей­больную сетку на точ­ность. | 1 |
| 55 | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций. | 1 |
| 56 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 57 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу», из-за головы на даль­ность. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 58 | Тести­рование виса на время. Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 59 | Тести­рование прыжка в длину с места. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| 60 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине. | 1 |
| 61 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **6** |
| 62 | Техника метания на точ­ность (разные предметы).  | 1 |
| 63 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель. | 1 |
| 64 | Беговые упражне­ния. Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта. | 1 |
| 65 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | 1 |
| 66 | Тести­рование метания мяча на даль­ность. | 1 |
| 67 | Бег на 1000 м. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **1** |
| 68 | Подвиж­ные игры разных народов. | 1 |

 **3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уро­ка** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во** **часов** |
|
|  |  Знания о физической культуре | **1** |
| 1 | ИОТ-16.02-20219,ИОТ-16.04-2019,ИОТ-16.05-2019. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **6** |
| 2 | Техника безопасности ИОТ-16.06-20219. Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Прыжки в длину с разбега.  | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Техника метания мяча на даль­ность. | 1 |
| 6 | Тести­рование метания мяча на даль­ность. | 1 |
| 7 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **3** |
| 8 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 |
| 9 | Выдержка и самообладание. Спортив­ная игра «Футбол». | 1 |
| 10 | Спор­тивная игра «Фут­бол». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 11 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
|  12 | Техника безопасности ИОТ-16.13-20219. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | 1 |
| 13 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 14 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. Физкульт­минутка. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| 15 | Тестиро­вание под­тягивания на переклади­не.  | 1 |
| 16 | Тести­рование виса на время. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **5** |
| 17 | Подвижная игра «Пе­рестрелка». | 1 |
| 18 | Футболь­ные упраж­нения. Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 19 | Футболь­ные уп­ражнения в парах.  | 1 |
| 20 | Различные варианты футболь­ных уп­ражнений в парах. | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.** | **2** |
| 22 | Закалива­ние. | 1 |
| 23 | Физические упражнения.  | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** |  **14** |
| 24 | Перекаты в группировке. Кувырок вперед. | 1 |
| 25 | Два кувырка вперед слитно.  | 1 |
| 26 | Кувырок назад. | 1 |
| 27 | Кувырки.  | 1 |
| 28 | Стойка на голове.  |  1 |
| 29 | Гимнастический мост, стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  | 1 |
| 31 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке. Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке. | 1 |
| 32 | Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой.  | 1 |
| 33 | Проявление красоты в двигательной деятельности. Упражнения на гимнастическом бревне. Формирование осанки. | 1 |
| 34 | Опорный прыжок на горку гимнастических матов и козла. | 1 |
| 35 | Опорный прыжок на горку гимнастических матов и козла. | 1 |
| 36 | Виды стилизованной ходьбы под музыку. Варианты вращения обруча. | 1 |
| 37 | Круговая тренировка. | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка** | **10** |
| 38 | Техника безопасности ИОТ-16.09-20219. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. | 1 |
| 39 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попере­менный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 40 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах. Закалива­ние. | 1 |
| 41 | Подъем «полуелоч­кой», «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 42 | Подъем «лесенкой» и тормо­жение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 43 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 44 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты». | 1 |
| 45 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 46 | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 47 | Любовь к своему народу, уважение традиций. Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
|  |  **Плавание** | **1** |
| 48 | Область знаний. Плавание. Подготовительные упражнения. Способы плавания. Правила поведения.  | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **3** |
| 49 | Прыжок с высоты до 60 см. Эстафеты с прыжками. Полоса препят­ствий. | 1 |
| 50 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат. | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.** | **1** |
| 52 | Формы занятий физической культурой.  | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **4** |
| 53 | Броски мяча через волейболь­ную сетку.  | 1 |
| 54 | Игра «Пио­нербол» | 1 |
| 55 | Волейбол как вид спорта. Подготовка к волей­болу. | 1 |
| 56 | Контроль­ный урок по волей­болу. Эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** |  **1** |
| 57 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой. | 1 |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **1** |
| 58 | Тестиро­вание виса на время. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 59 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 60 | Тестиро­вание под­тягивания на переклади­не. Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **2** |
| 61 | Знакомство с баскетбо­лом. Ведение мяча. | 1 |
| 62 | Спортив­ная игра «Баскет­бол». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **5** |
| 63 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 64 | Специальные беговые упражне­ния. Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 65 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | 1 |
| 66 | Тестирова­ние мета­ния мяча на даль­ность. | 1 |
| 67 |  Бег на 1000 м. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **1** |
|  68 | Спортив­ная игра «Футбол». | 1 |

 **4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уро­ка** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** |
|
|  |  Знания о физической культуре.  |  **1** |
| 1 | ИОТ-16.02-20219,ИОТ-16.04-2019,ИОТ-16.05-2019. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |  1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **6** |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. Техника безопасности ИОТ-16.06-20219. | 1 |
| 3 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта. | 1 |
| 4 | Нравственные нормы. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега. | 1 |
| 6 | Тести­рование метания мяча на даль­ность.  | 1 |
| 7 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре** | **1** |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол». | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **2** |
| 9 | Техника паса в фут­боле. | 1 |
| 10 | Спортив­ная игра «Футбол». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 11 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча в цель. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **1** |
| 12 | Техника безопасности ИОТ-16.13-20219. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 13 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. Физкульт­минутка. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 14 | Тестиро­вание под­тягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **5** |
| 15 | Ловля и передача мяча в па­рах. Ведение мяча. | 1 |
| 16 | Броски и ловля мяча в па­рах.  | 1 |
| 17 | Броски мяча в па­рах на точ­ность. | 1 |
| 18 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны. | 1 |
| 19 | Броски и ловля мяча. Подвиж­ная игра «Осада города». | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| 20 | Кувырок вперед. Строевые упражнения. | 1 |
| 21 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие. | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре** | **1** |
| 22 | Зарядка. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **3** |
| 23 | Кувырок назад. Строевые упражнения. | 1 |
| 24 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 25 | Стойка на голове и руках.  | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.**  | **1** |
| 26 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики.** | **7** |
| 27 | Висы. Лазанье по гимна­стической стенке и скамейке. | 1 |
| 28 | Прыжки со скакалкой.  | 1 |
| 29 | Лазанье по канату. Тестиро­вание виса на время. |  1 |
| 30 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне. Формирование осанки. | 1 |
| 31 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне. | 1 |
| 32 | Проявление красоты в двигательной деятельности. Гимнастическая комбинация. | 1 |
| 33 | Вращение обруча. Круговая тренировка. | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка** | **10** |
| 34 | Техника безопасности ИОТ-16.09-20219. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. | 1 |
| 35 | Попере­менный двухшажный ход.  | 1 |
| 36 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 37 | Повороты переступанием в движении. Закалива­ние. | 1 |
| 38 | Подъем на склон «елочкой», и спуск в основ­ной, высокой, низкой стойке на лыжах. | 1 |
| 39 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 40 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». Эстафета на лыжах. | 1 |
| 41 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 42 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет». | 1 |
| 43 | Прохожде­ние дистан­ции 2 км на лыжах. | 1 |
|  |  **Плавание** | **1** |
| 44 | Область знаний. Плавание. Способы плавания. Прыжки в воду с тумбочки. Правила безопасности. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **2** |
| 45 | Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 |
| 46 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание». | 1 |
|  |  **Знания о физической культуре.**  | **1** |
| 47 | Мужество. Физическая подготовка.  | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| 48 | Зна­комство с опорным прыжком.  | 1 |
| 49 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры**  | **4** |
| 50 | Броски мяча через волейболь­ную сетку. | 1 |
| 51 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол». | 1 |
| 52 | Упражне­ния с мя­чом. | 1 |
| 53 | Волей­больные упражне­ния. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 54 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 55 | Тестиро­вание виса на время. Полоса препят­ствий. | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 56 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | 1 |
|  |  **Гимнастика с основами акробатики** | **1** |
| 57 | Тестиро­вание под­тягиваний, подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с., наклона из положения стоя. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **2** |
| 58 | Баскет­больные упражне­ния. | 1 |
| 59 | Спортив­ная игра «Баскет­бол». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **3** |
| 60 | Специальные беговые упражне­ния. Приемы оказания доврачебной помощи. | 1 |
| 61 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 62 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **2** |
| 63 | Футболь­ные уп­ражнения. | 1 |
| 64 | Спортив­ная игра «Футбол». | 1 |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **1** |
| 65 | Бег на 1000 м. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 |
|  |  **Подвижные и спортивные игры** | **3** |
| 66 | Спортив­ная игра «Футбол». | 1 |
| 67 | Подвижные и спортивные игры | 1 |
| 68 | Подвижные игры разных народов. | 1 |