Приложение №12

к основной образовательной программе

начального общего образования

МАОУ «СОШ № 46», утвержденной приказом МАОУ «СОШ №46»

от 31.08.2015 №87/9

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

1-4 классы

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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 ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=2F36657D4D27E05628EBBB3E618851218ECC0258AFA629552C50527CA387A432B7365ED48B22A718W6o9E) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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, в том числе спортивными способами*;*
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.**Основное содержание предмета «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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.** Знакомство сподводящими упражнениями: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

**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 до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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—2 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.

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

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный урок. Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности для учащихся, при нахождении в спортивном зале и стадионе. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-33-2018 | **1** |
| **2** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018. Тестирование бега на 30 м с высокого старта | **1** |
| **3** | Техника челночного бега. Игра«Займи свое место» | **1** |
| **4** | Тестирование челночного бега З х 10 м | **1** |
| **5** | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта | **1** |
| **6** | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | **1** |
| **7** | Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр.Русская народная подвижная игра «Го­релки» | **1** |
| **8** | Олимпий­ские игры Подвижная игра«Хвостики» | **1** |
| **9** | Что такое физиче­ская куль­тура? | **1** |
| **10** | Темп и ритм | **1** |
| **11** | Подвиж­ная игра «Мыше­ловка» | **1** |
| **12** | Личная гигиена человека | **1** |
| **13** | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | **1** |
| **14** | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | **1** |
| **15** | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30c | **1** |
| **16** | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | **1** |
| **17** | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | **1** |
| **18** | Тестиро­вание виса на время | **1** |
| **19** | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках как элемент развития координации | **1** |
| **20** | Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и броски мяча в па­рах, ИТБ-39-2018 | **1** |
| **21** | Ловля и броски мяча в па­рах | **1** |
| **22** | Подвиж­ная игра «Осада города» | **1** |
| **23** | Индиви­дуальная работа с мячом | **1** |
| **24** | Школа укрощения мяча. Игровые | **1** |
| **25** | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | **1** |
| **26** | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай | **1** |
| **27** | Подвиж­ные игры с мячом | **1** |
| **28** | Перекаты.Подвижная игра  «Вышибалы через сетку » | **1** |
| **29** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ИТБ-40-2018. Разновид­ности пе­рекатов | **1** |
| **30** | Техника выпол­нения кувырка вперед | **1** |
| **31** | Кувырок вперед Подвижная игра «Точно в цель » | **1** |
| **32** | Стойка на лопат­ках, «мост» | **1** |
| **33** | Круговая тренировка | **1** |
| **34** | Стойка на голове. Подвижная игра «Мышеловка » | **1** |
| **35** | Лазанье по гимнастической стенке. Иговые | **1** |
| **36** | Висы на перекладине Игра « Точно в цель» | **1** |
| **37** | Перелезание на гимнастической стенке | **1** |
| **38** | Круговая тренировка | **1** |
| **39** | Прыжки со скакалкой | **1** |
| **40** | Прыжки в скакалку | **1** |
| **41** | Круговая тренировка | **1** |
| **42** | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | **1** |
| **43** | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | **1** |
| **44** | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | **1** |
| **45** | Вращение обруча | **1** |
| **46** | Обруч — учимся им управлять | **1** |
| **47** | Подвижные игры с гимнастическими предметами | **1** |
| **48** | Подвижные игры с гимнастическими предметами | **1** |
| **49** | **ЛЫЖИ**  Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовке . Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки ИТБ-42-2018. | **1** |
| **50** | Скользящий шаг на лыжах без палок | **1** |
| **51** | Повороты переступанием на лыжах без палок | **1** |
| **52** | Ступающий шаг на лыжах с палками | **1** |
| **53** | Скользящий шаг на лыжах с палками | **1** |
| **54** | Поворот переступанием на лыжах с палками | **1** |
| **55** | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | **1** |
| **56** | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | **1** |
| **57** | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой» | **1** |
| **58** | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | **1** |
| **59** | Контрольный урок по лыжной подготовке | **1** |
| **60** | Техника безопасности при работе со снарядами. ИТБ-40-2018.Лазанье по канату | **1** |
| **61** | Подвижная игра «Белочка- защитница» | **1** |
| **62** | Преодоление полосы препятствий | **1** |
| **63** | Висы на перекладине | **1** |
| **64** | Подвиж­ные игры | **1** |
| **65** | Техника выполнения прыж­ка в длину с места | **1** |
| **66** | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | **1** |
| **67** | Круговая тренировка | **1** |
| **68** | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Техника прыжка в высоту с прямого разбега | **1** |
| **69** | Прыжок в высоту с прямого разбега | **1** |
| **70** | Прыжок в высоту спиной вперед | **1** |
| **71** | Прыжки в высоту | **1** |
| **72** | Техника безопасности при работе с мячами Броски и ловля мяча в парах ИТБ-39-2018 | **1** |
| **73** | Броски и ловля мяча в па­рах | **1** |
| **74** | Ведение мяча | **1** |
| **75** | Ведение мяча в движе­нии | **1** |
| **76** | Эстафеты с мячом | **1** |
| **77** | Подвиж­ные игры с мячом | **1** |
| **78** | Подвиж­ные игры | **1** |
| **79** | Броски мяча через волейболь­ную сетку | **1** |
| **80** | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | **1** |
| **81** | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | **1** |
| **82** | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | **1** |
| **83** | Бросок набивно­го мяча от груди | **1** |
| **84** | Бросок набивного мяча снизу | **1** |
| **85** | Подвиж­ная игра «Точно в цель | **1** |
| **86** | Тестиро­вание виса на время | **1** |
| **87** | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | **1** |
| **88** | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018 Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | **1** |
| **89** | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | **1** |
| **90** | Тести­рование подъема туловища за 30 с | **1** |
| **91** | Техника метания на точ­ность | **1** |
| **92** | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | **1** |
| **93** | Подвиж­ные игры для зала | **1** |
| **94** | Беговые упражне­ния | **1** |
| **95** | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | **1** |
| **96** | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10м | **1** |
| **97** | Развитие выносливости | **1** |
| **98** | Плавание. Техника безопасности на занятиях плаванием | **1** |
| **99** | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | **1** |
| **100** |  | **1** |
| **101** |  | **1** |
| **102** |  | **1** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный урок. Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности для учащихся, при нахождении в спортивном зале и стадионе. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-33-2018 | **1** |
| **2** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| **3** | Техника челночного бега | **1** |
| **4** | Тестирование челночного бега 3\*10м | **1** |
| **5** | Техника метания мешочка на дальность. | **1** |
| **6** | Тестирование метания мешочка на дальность | **1** |
| **7** | Упражнения на развитие координации движений. | **1** |
| **8** | Физические качества. | **1** |
| **9** | Техника прыжка в длину с разбега. | **1** |
| **10** | Прыжок в длину с разбега. | **1** |
| **11** | Прыжок в длину с разбега на результат. | **1** |
| **12** | Подвижные игры. | **1** |
| **13** | Тестирование метания малого мяча на точность. | **1** |
| **14** | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | **1** |
| **15** | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1** |
| **16** | Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **17** | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | **1** |
| **18** | Тестирование виса на время. | **1** |
| **19** | Подвижная игра «Кот и мыши» | **1** |
| **20** | Режим дня. | **1** |
| **21** | Техника безопасности при работе с мячами. ИТБ-39-2018. Ловля и броски малого мяча в парах. | **1** |
| **22** | Подвижная игра «Осада города» | **1** |
| **23** | Ловля и броски мяча в парах. | **1** |
| **24** | Частота сердечных сокращений, способы её измерения. | **1** |
| **25** | Ведение мяча. | **1** |
| **26** | Упражнения с мячом. | **1** |
| **27** | Подвижные игры. | **1** |
| **28** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ИТБ-40-2018. Кувырок вперёд. | **1** |
| **29** | Кувырок вперёд с трёх шагов. | **1** |
| **30** | Кувырок вперёд с разбега. | **1** |
| **31** | Усложнённые варианты выполнения кувырков вперёд. | **1** |
| **32** | Стойка на лопатках, мост. | **1** |
| **33** | Круговая тренировка. | **1** |
| **34** | Стойка на голове. | **1** |
| **35** | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | **1** |
| **36** | Различные виды перелезаний. | **1** |
| **37** | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | **1** |
| **38** | Круговая тренировка. | **1** |
| **39** | Прыжки в скакалку. | **1** |
| **40** | Прыжки в скакалку в движении. | **1** |
| **41** | Круговая тренировка. | **1** |
| **42** | Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. | **1** |
| **43** | Переворот назад и вперёд на перекладине. | **1** |
| **44** | Комбинация из разученных акробатических упражнений | **1** |
| **45** | Вращение обруча. | **1** |
| **46** | Варианты вращения обруча. | **1** |
| **47** | Лазание по канату и круговая тренировка. | **1** |
| **48** | Круговая тренировка. | **1** |
| **49** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки ИТБ-42-2018.Ступающий и скользящий шаг на лыжах. без палок. | **1** |
| **50** | Повороты переступанием на лыжах без палок. | **1** |
| **51** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах. с палками. | **1** |
| **52** | Торможение падением на лыжах с палками | **1** |
| **53** | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | **1** |
| **54** | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | **1** |
| **55** | Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. | **1** |
| **56** | Подъём на склон «ёлочкой» | **1** |
| **57** | Передвижение на лыжах змейкой. | **1** |
| **58** | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | **1** |
| **59** | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | **1** |
| **60** | Контрольный урок по лыжной подготовке. | **1** |
| **61** | Круговая тренировка | **1** |
| **62** | Подвижная игра «Белочка –защитница» | **1** |
| **63** | Преодоление полосы препятствий. | **1** |
| **64** | Усложнённая полоса препятствий. | **1** |
| **65** | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| **66** | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | **1** |
| **67** | Прыжок в высоту спиной вперёд. | **1** |
| **68** | Контрольный урок по прыжкам в высоту | **1** |
| **69** | Техника безопасности при работе с мячами ИТБ-39-2018 Броски и ловля мяча в парах. | **1** |
| **70** | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | **1** |
| **71** | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | **1** |
| **72** | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | **1** |
| **73** | Эстафеты с мячом. | **1** |
| **74** | Упражнения и подвижные игры с мячом. | **1** |
| **75** | Круговая тренировка | **1** |
| **76** | Упражнения и подвижные игры с мячом. | **1** |
| **77** | Круговая тренировка | **1** |
| **78** | Подвижные игры. | **1** |
| **79** | Броски мяча через волейбольную сетку. | **1** |
| **80** | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | **1** |
| **81** | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | **1** |
| **82** | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | **1** |
| **83** | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | **1** |
| **84** | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | **1** |
| **85** | Броски набивного мяча из-за головы на дальность. | **1** |
| **86** | Тестирование виса на время. | **1** |
| **87** | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | **1** |
| **88** | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **89** | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | **1** |
| **90** | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1** |
| **91** | Техника метания на точность. | **1** |
| **92** | Тестирование метания малого мяча на точность. | **1** |
| **93** | Подвижные игры для зала. | **1** |
| **94** | Беговые упражнения. | **1** |
| **95** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| **96** | Тестирование челночного бега 3\*10м | **1** |
| **97** | Тестирование метания на дальность | **1** |
| **98** | Подвижные игры с мячом. | **1** |
| **99** | Подвижные игры | **1** |
| **100** | Бег на 1000м | **1** |
| **101** | Плавание. Техника безопасности на занятиях плаванием | **1** |
| **102** | Плавание. Знакомство со стилями плавания | **1** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный урок. Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности для учащихся, при нахождении в спортивном зале и стадионе. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-33-2018 | **1** |
| **2** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018 Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| **3** | Техника челночного бега Игра «Осада города». | **1** |
| **4** | Тестирование челночного бега 3×10 м. | **1** |
| **5** | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. | **1** |
| **6** | Тестирование метания мешочка на дальность. | **1** |
| **7** | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | **1** |
| **8** | Спортивная игра «Футбол». | **1** |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. | **1** |
| **10** | Прыжок в длину с разбега на результат . | **1** |
| **11** | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | **1** |
| **12** | Контрольный урок по спортивной игре в «Футбол». | **1** |
| **13** | Тестирование метания малого мяча на точность. | **1** |
| **14** | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | **1** |
| **15** | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | **1** |
| **16** | Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **17** | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | **1** |
| **18** | Тестирование виса на время. | **1** |
| **19** | Техника безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр. ИТБ-39-2018. Подвижная игра «Перестрелка». | **1** |
| **20** | Футбольные упражнения в парах. | **1** |
| **21** | Футбольные упражнения в парах и группах. | **1** |
| **22** | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | **1** |
| **23** | Подвижная игра «Осада города». | **1** |
| **24** | Броски и ловля мяча в парах. Игровые. | **1** |
| **25** | Закаливание. Подвижная игра «Перестрелка». | **1** |
| **26** | Ведение мяча. Игровые. | **1** |
| **27** | Подвижные игры на развитие координации. | **1** |
| **28** | Техника безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018 Техника выполнение кувырка вперед. | **1** |
| **29** | Кувырок в перед с разбега и через препятствие . | **1** |
| **30** | Варианты выполнения кувырка вперед . | **1** |
| **31** | Техника выполнения кувырка назад. | **1** |
| **32** | Тестирование кувырков. | **1** |
| **33** | Круговая тренировка на развитие выносливости. | **1** |
| **34** | Техника выполнения стойки на голове. | **1** |
| **35** | Техника выполнения стойки на руках. | **1** |
| **36** | Круговая тренировка. Игровые. | **1** |
| **37** | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | **1** |
| **38** | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | **1** |
| **39** | Прыжки в скакалку различными способами. | **1** |
| **40** | Прыжки в скакалку в тройках . | **1** |
| **41** | Лазанье по канату в три приема. | **1** |
| **42** | Круговая тренировка на развитие выносливости. | **1** |
| **43** | Простейшие упражнения на гимнастическом бревне . | **1** |
| **44** | Простейшие упражнения на гимнастических кольцах | **1** |
| **45** | Круговая тренировка с предметами. | **1** |
| **46** | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | **1** |
| **47** | Варианты вращения обруча  Игровые. | **1** |
| **48** | Подвижные игры с мячом. | **1** |
| **49** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**  Организационные мероприятия при занятиях лыжной подготовкой. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 | **1** |
| **50** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками . | **1** |
| **51** | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | **1** |
| **52** | Попеременный двухшажный ход на лыжах | **1** |
| **53** | Одновременный двухшажный ход на лыжах | **1** |
| **54** | Подъем« полуелочкой »и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | **1** |
| **55** | Подъем «лесенкой »и торможение «плугом» на лыжах. | **1** |
| **56** | Передвижение и спуск на лыжах змейкой. | **1** |
| **57** | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | **1** |
| **58** | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | **1** |
| **59** | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | **1** |
| **60** | Контрольный урок по лыжной подготовке . | **1** |
| **61** | Техника безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр. ИТБ-39-2018 Броски и ловля мяча в парах. | **1** |
| **62** | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | **1** |
| **63** | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | **1** |
| **64** | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | **1** |
| **65** | Упражнения и подвижные игры с мячом. | **1** |
| **66** | Подготовка к сдачи норм ГТО. | **1** |
| **67** | Круговая тренировка. | **1** |
| **68** | Преодоление полосы препятствий. | **1** |
| **69** | Усложнённая полоса препятствий. | **1** |
| **70** | Знакомство с опорным прыжком | **1** |
| **71** | Опорный прыжок. | **1** |
| **72** | Контрольный урок по опорным прыжкам. | **1** |
| **73** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| **74** | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» | **1** |
| **75** | Контрольный урок по прыжкам в высоту | **1** |
| **76** | Основы знаний.Физкультминутка | **1** |
| **77** | Техника безопасности при игровых видах спорта. ИТБ-39-2018 Броски мяча через волейбольную сетку. | **1** |
| **78** | Подвижная игра «Пионербол» | **1** |
| **79** | Упражнения и подвижные игры с мячом. | **1** |
| **80** | Контрольный урок по волейболу. | **1** |
| **81** | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». «от груди», «из-за головы» | **1** |
| **82** | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | **1** |
| **83** | Тестирование виса на время. | **1** |
| **84** | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | **1** |
| **85** | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и стадионе. ИТБ-35-2018. ИТБ-41-2018 Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **86** | Тестирование: подтягивания и отжимания | **1** |
| **87** | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1** |
| **88** | Баскетбольные упражнения | **1** |
| **89** | Техника метания на точность. | **1** |
| **90** | Спортивная игра баскетбол | **1** |
| **91** | Беговые упражнения. | **1** |
| **92** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| **93** | Тестирование челночного бега 3\*10м | **1** |
| **94** | Тестирование метания на дальность | **1** |
| **95** | Футбольные упражнения | **1** |
| **96** | Спортивная игра «футбол» | **1** |
| **97** | Бег на 1000м | **1** |
| **98** | Совершенствование навыков бега на длительное время | **1** |
| **99** | Плавание. Техника безопасности на занятиях плавание. | **1** |
| **100** | Плавание. Движение руками и ногами при плавании. | **1** |
| **101** | Эстафеты с мячом. | **1** |
| **102** | Круговая тренировка | **1** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный урок. Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности для учащихся, при нахождении в спортивном зале и стадионе. ИТБ-35-2018,ИТБ-34-2018, ИТБ-33-2018, ИТБ-41-2018 | **1** |
| **2** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| **3** | Челночный бег. | **1** |
| **4** | Тестирование челночного бега 3\*10м | **1** |
| **5** | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | **1** |
| **6** | Тестирование метания мешочка на дальность | **1** |
| **7** | Техника паса в футболе. | **1** |
| **8** | Спортивная игра «Футбол» | **1** |
| **9** | Техника прыжка в длину с разбега. | **1** |
| **10** | Прыжок в длину с разбега на результат. | **1** |
| **11** | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | **1** |
| **12** | Контрольный урок по футболу | **1** |
| **13** | Тестирование метания малого мяча на точность. | **1** |
| **14** | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | **1** |
| **15** | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1** |
| **16** | Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **17** | Тестирование: подтягивание и отжимание. | **1** |
| **18** | Тестирование виса на время. | **1** |
| **19** | Техника безопасности при игровых видах деятельности. ИТБ-39-2018 .Броски и ловля мяча на время | **1** |
| **20** | Броски мяча в парах на точность | **1** |
| **21** | Броски и ловля мяча в парах. | **1** |
| **22** | Броски мяча в парах у стены. | **1** |
| **23** | Подвижная игра «Осада города» | **1** |
| **24** | Ловля и броски мяча. | **1** |
| **25** | Упражнения с мячом | **1** |
| **26** | Ведение мяча. Подвижные игры | **1** |
| **27** | Техника безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018 Кувырки вперёд. | **1** |
| **28** | Кувырок вперёд с трех шагов через препятствие. | **1** |
| **29** | Кувырок вперёд с разбега. Зарядка | **1** |
| **30** | Усложненные варианты выполнения вперед назад | **1** |
| **31** | Стойка на лопатках, мост. Круговая тренировка. | **1** |
| **32** | Круговая тренировка. | **1** |
| **33** | Стойка на голове и руках. | **1** |
| **34** | Лазание и перелазанные по гимнастической стенке . Гимнастика и ее история | **1** |
| **35** | Различные виды перелазанный. Гимнастические упражнения. | **1** |
| **36** | Вис за висом на одной и двумя ногами на перекладине | **1** |
| **37** | Круговая тренировка. Лазанье по гимнастической стенке и висы. | **1** |
| **38** | Висы, лазание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. | **1** |
| **39** | Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. | **1** |
| **40** | Прыжки в скакалку в движении в тройках . Круговая тренировка. | **1** |
| **41** | Лазание по канату в 2 приёма. | **1** |
| **42** | Круговая тренировка | **1** |
| **43** | Упражнения на гимнастическом бревне. | **1** |
| **44** | Упражнения на перекладине. | **1** |
| **45** | Переворот назад и вперёд на перекладине. На перекладине махи. | **1** |
| **46** | Круговая тренировка | **1** |
| **47** | Вращение обруча | **1** |
| **48** | Круговая тренировка | **1** |
| **49** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг на лыжах. | **1** |
| **50** | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | **1** |
| **51** | Торможение падением на лыжах с палками | **1** |
| **52** | Прохождение дистанции 1 км. на лыжах. Попеременный одношажный ход | **1** |
| **53** | Повороты переступанием на лыжах с палками, обгон. | **1** |
| **54** | Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | **1** |
| **55** | Подъём на склон «елочкой», торможение «плугом» на лыжах. | **1** |
| **56** | Передвижение на лыжах змейкой на спусках. | **1** |
| **57** | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | **1** |
| **58** | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» прохождение дистанции 1.5 км. на лыжах. | **1** |
| **59** | Прохождение дистанции 2 км на лыжах . Контрольный урок по лыжной подготовке. | **1** |
| **60** | Круговая тренировка по лыжной подготовке. | **1** |
| **61** | Техника безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр. ИТБ-39-2018. ИТБ-36-2018 Броски и ловля мяча в парах. | **1** |
| **62** | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | **1** |
| **63** | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | **1** |
| **64** | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | **1** |
| **65** | Упражнения и подвижные игры с мячом. | **1** |
| **66** | Подготовка к сдаче норм ГТО | **1** |
| **67** | Круговая тренировка | **1** |
| **68** | Преодоление полосы препятствий. | **1** |
| **69** | Усложнённая полоса препятствий. | **1** |
| **70** | Знакомство с опорным прыжком | **1** |
| **71** | Опорный прыжок. | **1** |
| **72** | Контрольный урок по опорным прыжкам. | **1** |
| **73** | Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| **74** | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» | **1** |
| **75** | Контрольный урок по прыжкам в высоту | **1** |
| **76** | Основы знаний.Физкультминутка | **1** |
| **77** | Техника безопасности на занятиях с мячами.Броски мяча через волейбольную сетку. | **1** |
| **78** | Подвижная игра «Пионербол» | **1** |
| **79** | Упражнения и подвижные игры с мячом. | **1** |
| **80** | Контрольный урок по волейболу. | **1** |
| **81** | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». «от груди», «из-за головы» | **1** |
| **82** | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | **1** |
| **83** | Тестирование виса на время. | **1** |
| **84** | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | **1** |
| **85** | Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **86** | Тестирование: подтягивания и отжимания | **1** |
| **87** | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1** |
| **88** | Баскетбольные упражнения | **1** |
| **89** | Техника метания на точность. | **1** |
| **90** | Спортивная игра баскетбол | **1** |
| **91** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018 Беговые упражнения. | **1** |
| **92** | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| **93** | Тестирование челночного бега 3\*10м | **1** |
| **94** | Тестирование метания на дальность | **1** |
| **95** | Футбольные упражнения | **1** |
| **96** | Спортивная игра «футбол» | **1** |
| **97** | Бег на 1000м | **1** |
| **98** | Плавание. Техника безопасности на занятиях плавания. | **1** |
| **99** | Плавание. Работа ног и рук при плавании. | **1** |
| **100** | Подвижные игры с мячом. | **1** |
| **101** | Эстафеты с мячом. | **1** |
| **102** | Круговая тренировка | **1** |