

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара

Утверждено приказом директора

Проверено заместителем директора по УВР

Рассмотрено на заседании

МБОУ Школа № 81 г.о. Самара

Батищевым А.В.

МО учителей начальной школы

№ 219 от 31.08.2018г.

Служебная записка № 1 от 30.08.2018г.

протокол № 6 от «10» июня 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1-4 классов

УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич 1-4 классы

Составитель:

Шоков В.И.

учитель физ. культуры

г. Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 3 июля 2016 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2016 года);
2. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 2015);
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2015) в объеме 405 часов (3 часа в неделю).
4. ООП МБОУ Школа №81. г.о. Самара;
5. Положения о рабочих программах МБОУ Школа №81. г.о. Самара;

Целью школьного физического воспитания является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этим, рабочая программа образования в начальной школе своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. В рамках Реализация этих целей настоящая программа соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Принимая во внимания вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Число часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
За учебный год	99	102	102	102	
В неделю	3	3	3	3	
Итого общее число учебных часов за период обучения с 1 по 4 класс составляет 405 часа.					

В связи с отсутствием лыжной базы и ряда гимнастического инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка» и «Гимнастика с элементами акробатики», традиционно изучаемые во 2 и 3 четвертях, сокращены и заменены на материал «Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола» и «Легкая атлетика».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других</p>	<p>- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему занятия.</p> <p>- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.</p> <p>- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы</p> <p>- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>- В диалоге с</p>	<p>- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p>- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой</p> <p>- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p>	<p>- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).</p>	<p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>- овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,</p> <p>- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих</p>	<p>- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,</p> <p>- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;</p>

<p>людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p>			<p>индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма. 	<p>формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
---	---	--	--	--	---

2 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом); - В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы; - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. 	<p>понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую

<p>отношение к старшим и одноклассникам.</p>				<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма. 	<p>доврачебную помощь при легких травмах; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
--	--	--	--	---	--

3 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом); - В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контаргументы; - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. 	<p>понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; - формировать умения

				<p>корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">- овладеет основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.	<p>вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
--	--	--	--	--	--

4 класс

Личностные	Метапредметные			Предметные	
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к обучению; - Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение физкультуры; - Формирование и доброжелательные отношения к мнению другого человека; - Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - Уважительное отношение к старшим и одноклассникам. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД; - Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. - Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. - В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. - Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой - Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. - В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). - Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. - Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. - Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и 	<ul style="list-style-type: none"> понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, - организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; формировать умения вести наблюдение за

			договариваться с людьми иных позиций. -	упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; - развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.	динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
--	--	--	---	--	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

История физической культуры. История развития физической культуры и первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности, виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

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. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

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

Физическая культура. 1 класс – 99 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (21 часов)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).

Раздел 2. Кроссовая подготовка. (20 часов)

- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд);
- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост);
- акробатические комбинации (Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд);
- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 4. Подвижные игры(16 часов)

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Раздел 5. Подвижные игры на основе спортивных (24 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);

- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);

Физическая культура. 2 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика(21часов)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).

Раздел 2. Кроссовая подготовка. (23 часов)

- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;

- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (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 (Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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);
- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 4. Подвижные игры(16 часов)

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Раздел 5. Подвижные игры на основе спортивных (24 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);

Физическая культура. 3 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика(44 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);

- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд);
- акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост);
- акробатические комбинации (Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд);
- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 3. Подвижные игры на основе спортивных(40 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая культура. 4 класс – 102 часа, (3 ч. в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (44 часа)

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180—360°;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову);
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой (самоконтроль при занятиях легкой атлетикой);
- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления 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);
- метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).
- бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений;

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; -- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- техника безопасности при занятиях гимнастикой (оказание первой помощи, самоконтроль на занятиях);
- организующие команды и приёмы (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 (Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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);

- опорный прыжок (с разбега через гимнастического козла);
- гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление простейшей полосы препятствий).

Раздел 3. Спортивные игры(40 часов)

- техника безопасности при занятиях спортивными играми (самоконтроль и дозирование нагрузки);
- футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка 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, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола);
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
1.	ТБ на уроке. Знакомство со строевыми командами.	1	Правила безопасности
2.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1	Комплекс утренней гимнастики
3.	Прыжки на месте на двух ногах и с продвижением вперед.	1	Правила безопасности, терминология мини-футбола
4.	Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя».	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
5.	Отработка техники выполнения прыжков с продвижением вперед.	1	Равномерный бег
6.	Упражнения для формирования осанки.	1	Высокий старт
7.	Спортивная одежда и обувь	1	Жонглирование и ловля мяча
8.	Челночный бег с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
9.	Закрепление техники челночного бега.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
10.	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	1	Жонглирование и ловля мяча
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	Равномерный бег
12.	Техника поворотов и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.	1	Жонглирование и ловля мяча
13.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	1	Равномерный бег
14.	Первая помощь при травмах	1	Жонглирование и ловля мяча
15.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	1	Жонглирование и ловля мяча
16.	Дыхательные упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	Равномерный бег
17.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Равномерный бег
18.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	1	Жонглирование и ловля мяча
19.	Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
20.	Первая помощь пострадавшим при занятиях физическими упражнениями.	1	Жонглирование и ловля мяча
21.	Упражнения с мячом большого диаметра	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
22.	Упражнения с мячом большого диаметра	1	Броски легких предметов на дальность
23.	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра	1	Жонглирование и ловля мяча
24.	Игра «Затейники».	1	Броски легких предметов на дальность
25.	Совершенствование выполнения упражнений с мячом большого	1	Броски легких предметов в цель

	диаметра.		
26.	Игровое упражнение «Удочка».	1	Жонглирование и ловля мяча
27.	Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	1	Общеразвивающие упражнения на месте
28.	Выполнение упражнений в лазании.	1	Ловля мяча
29.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Упражнения на развитие ловкости
30.	Игра «Пожарные на учении». Веселые старты	1	Способы самоконтроля
31.	Совершенствование техники лазания и перелезания.	1	Упражнения на развитие ловкости
32.	Оказание первой помощи при ушибах.	1	Выполнение строевых приёмов
33.	Полоса препятствий.	1	Способы самоконтроля
34.	Игра «Мы – веселые ребята!».	1	Упражнения на развитие ловкости
35.	Первая помощь при травмах	1	Упражнения на развитие ловкости
36.	Выполнение упражнений на равновесие.	1	Передача и ловля мяча
37.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов	1	Упражнения на развитие ловкости
38.	Комплекс упражнений «Дорожка».	1	Прыжки со скакалкой
39.	Усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	1	Способы самоконтроля
40.	Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие.	1	Прыжки со скакалкой
41.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
42.	Обучение кувырку в группировке.	1	Упражнения на развитие ловкости
43.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».	1	Прыжки со скакалкой
44.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1	Комплекс упражнений для зрения
45.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1	Упражнения на развитие ловкости
46.	Комплекс упражнений «Дорожка».	1	Комплекс упражнений на координацию
47.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
48.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	Упражнения на развитие ловкости
49.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
50.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
51.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Упражнения на развитие ловкости
52.	Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе».	1	Комплекс упражнений на развитие координации
53.	Веселые старты.	1	Комплекс упражнений на развитие

			координации
54.	Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство».	1	Упражнения на развитие ловкости
55.	Подвижные игры в зимний период. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1	Комплекс упражнений на развитие координации
56.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	Комплекс упражнений на развитие координации
57.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1	Ловля и передача мяча
58.	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1	Упражнения на развитие ловкости
59.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	Комплекс силовых упражнений
60.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1	Ведение и передача мяча
61.	Лазания и перелезания.	1	Комплекс силовых упражнений
62.	Отработка техники упражнений с мячом.	1	Ведение и передача мяча
63.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	Ведение и передача мяча
64.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	Упражнения на развитие реакции
65.	Упражнение с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».	1	Жонглирование футбольного мяча
66.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1	Упражнения на развитие быстроты
67.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1	Упражнения на развитие быстроты
68.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	1	Жонглирование футбольного мяча
69.	Наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1	Упражнения на развитие ловкости
70.	Наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1	Упражнения на развитие ловкости
71.	Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?»	1	Упражнения на развитие быстроты
72.	Игра «Переправа».	1	Упражнения на развитие реакции
73.	Комплекс упражнений «На лугу».	1	Упражнения на развитие реакции
74.	Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	1	Прыжки со скакалкой
75.	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	1	Прыжки со скакалкой
76.	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	1	Комплекс упражнений на развитие силы
77.	Метание. Игра «Посадка картошки»	1	Прыжки со скакалкой
78.	Игры: «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1	Комплекс упражнений на развитие силы
79.	Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1	Упражнения на развитие силы
80.	Игра «Лягушата и цапля».	1	Комплекс упражнений на выносливость

81.	Преодоление полосы препятствий.	1	Прыжки со скакалкой
82.	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	1	Упражнения на развитие выносливости
83.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1	Упражнения на развитие ловкости
84.	Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости
85.	Игры «Брыкающаяся лошадка», «Конники-спортсмены».	1	Упражнения на развитие быстроты
86.	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	1	Упражнения на развитие реакции
87.	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	1	Упражнения на развитие быстроты
88.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	1	Упражнения на развитие реакции
89.	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
90.	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес»	1	Упражнения на развитие выносливости
91.	Игра: «Кто лучше слышит?».	1	Упражнения на развитие быстроты
92.	Игра «Конники-спортсмены».	1	Упражнения на развитие выносливости
93.	Подвижные игры. Бег на 60 м.	1	Выучить основную терминологию спортивных игр
94.	Подвижные игры. Бег на 100 м.	1	Комплекс упражнений на развитие силы
95.	Преодоление полосы препятствий.	1	Упражнения на развитие силы
96.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	Комплекс упражнений на выносливость
97.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	Прыжки со скакалкой
98.	ТБ в летний период.	1	Упражнения на развитие выносливости
99.	Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	1	Упражнения на развитие выносливости

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика</i>			
1.	ТБ. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы	1	Правила безопасности
2.	Бег с ускорением	1	Комплекс утренней гимнастики
3.	Ходьба по разметкам	1	Правила безопасности, терминология мини-футбола
4.	Высокий старт	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
5.	Челночный бег 3х10	1	Равномерный бег
6.	Разминка в движении	1	Высокий старт
7.	Прыжки. Разновидности прыжков	1	Жонглирование и ловля мяча
8.	Разновидности прыжков	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
9.	Метание. Метание мяча в цель	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
10.	Метание набивного мяча	1	Жонглирование и ловля мяча
<i>Кроссовая подготовка</i>			
11.	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег
12.	Равномерный бег	1	Жонглирование и ловля мяча
13.	Бег на выносливость. Игры	1	Равномерный бег
14.	Медленный бег до 4 мин.	1	Жонглирование и ловля мяча
15.	Чередование ходьбы и бега	1	Жонглирование и ловля мяча
16.	Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег
17.	Полоса препятствий	1	Равномерный бег
18.	Бег на выносливость	1	Жонглирование и ловля мяча
19.	Полоса препятствий	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
20.	Полоса препятствий	1	Жонглирование и ловля мяча
<i>Гимнастика</i>			
21.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Броски легких предметов на дальность
22.	Строевая подготовка Размыкание и смыкание, кувырки	1	Жонглирование и ловля мяча
23.	Перестроения. Акробатические комбинации	1	Броски легких предметов на дальность
24.	Акробатика	1	Броски легких предметов в цель

25.	Строевые упражнения. Передвижение в колонне.	1	Жонглирование и ловля мяча
26.	Висы. Вис стоя и лежа	1	Общеразвивающие упражнения на месте
27.	Висы на гимнастической стенке. Подтягивание	1	Ловля мяча
28.	Вис стоя и лежа	1	Упражнения на развитие ловкости
29.	Лазание и перелазание, прыжки через препятствие	1	Способы самоконтроля
30.	Разновидности лазаний по скамейке	1	Упражнения на развитие ловкости
31.	Перешагивание через предметы разной величины	1	Выполнение строевых приёмов
32.	Преодоление различных препятствий	1	Способы самоконтроля
33.	Акробатика. Строевые упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости
34.	Развитие ОФК	1	Упражнения на развитие ловкости
35.	Развитие ОФК	1	Передача и ловля мяча
36.	Круговая тренировка	1	Упражнения на развитие ловкости
37.	Круговая тренировка	1	Прыжки со скакалкой
38.	Круговая тренировка	1	Способы самоконтроля
<i>Подвижные игры</i>			
39.	Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
40.	Эстафеты	1	Упражнения на развитие ловкости
41.	Игры «Два мороза», «К своим флажкам»	1	Прыжки со скакалкой
42.	Эстафеты	1	Комплекс упражнений для зрения
43.	Игры «Пятнашки»	1	Упражнения на развитие ловкости
44.	Эстафеты	1	Комплекс упражнений на координацию
45.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
46.	Эстафеты	1	Упражнения на развитие ловкости
47.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
48.	Эстафеты. Игра «Точный расчет».	1	Комплекс упражнений на развитие координации
49.	Эстафеты. Игра «Лисы и куры»	1	Упражнения на развитие ловкости
50.	Эстафеты	1	Комплекс упражнений на развитие координации
51.	Русские народные игры «Горелки»	1	Комплекс упражнений на развитие координации
52.	Русские народные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	1	Упражнения на развитие ловкости
53.	Подвижные игры на материале футбола	1	Комплекс упражнений Прыжки через горизонтальные препятствия на развитие координации
54.	Подвижные игры на материале футбола	1	Комплекс упражнений на развитие

			координации
Подвижные игры на материале баскетбола			
55.	Ловля и передачи мяча	1	Упражнения на развитие ловкости
56.	Ловля и передачи мяча	1	Комплекс силовых упражнений
57.	Ведение на месте	1	Ведение и передача мяча
58.	Броски мяча	1	Комплекс силовых упражнений
59.	Броски в цель	1	Ведение и передача мяча
60.	Ведение на месте	1	Ведение и передача мяча
61.	Броски мяча	1	Упражнения на развитие реакции
62.	Броски в цель	1	Жонглирование футбольного мяча
63.	Ведение правой и левой рукой	1	Упражнения на развитие быстроты
64.	Ведение правой и левой рукой	1	Упражнения на развитие быстроты
65.	Броски в цель	1	Жонглирование футбольного мяча
66.	Броски в цель	1	Упражнения на развитие ловкости
67.	Ловля и передачи мяча	1	Упражнения на развитие ловкости
68.	Ловля и передачи мяча	1	Упражнения на развитие быстроты
69.	Ловля и передача мяча	1	Упражнения на развитие реакции
70.	Игра «Мяч в корзину»	1	Упражнения на развитие реакции
71.	Игра «Передал - садись»	1	Прыжки со скакалкой
72.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Прыжки со скакалкой
73.	Эстафеты	1	Комплекс упражнений на развитие силы
74.	Ловля и передачи	1	Прыжки со скакалкой
75.	Ведение мяча	1	Комплекс упражнений на развитие силы
76.	Броски мяча	1	Упражнения на развитие силы
77.	Игры с элементами баскетбола	1	Комплекс упражнений на выносливость
78.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Прыжки со скакалкой
Кроссовая подготовка			
79.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин	1	Упражнения на развитие ловкости
80.	Чередование ходьбы и бега	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости
81.	Чередование ходьбы и бега	1	Упражнения на развитие быстроты
82.	Чередование ходьбы и бега	1	Упражнения на развитие реакции
83.	Равномерный бег 4 мин	1	Упражнения на развитие быстроты
84.	Равномерный бег 4 мин	1	Упражнения на развитие реакции

85.	Равномерный бег 4 мин	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
86.	Преодоление препятствий	1	Упражнения на развитие выносливости
87.	Бег на выносливость	1	Упражнения на развитие быстроты
88.	Бег на выносливость	1	Упражнения на развитие выносливости
89.	6-минутный бег	1	Выучить основную терминологию спортивных игр
90.	Бег 1000 м без учета времени	1	Комплекс упражнений на развитие силы
91.	Беговые эстафеты	1	Упражнения на развитие силы
<i>Легкая атлетика</i>			
92.	Ходьба и бег	1	Прыжки со скакалкой
93.	Бег с ускорением	1	Упражнения на развитие выносливости
94.	Прыжки. Разновидности прыжков	1	Упражнения на развитие выносливости
95.	Прыжки в длину с разбега	1	Упражнения на развитие ловкости
96.		1	Упражнения на развитие ловкости
97.	Метание мяча в цель	1	Упражнения на развитие быстроты
98.	Метание мяча на дальность	1	Упражнения на развитие реакции
99.	Бег на выносливость	1	Упражнения на развитие реакции
100.	Бег 1000 м без учета времени	1	Прыжки со скакалкой
101.	Прыжки. Многоскоки	1	Упражнения на развитие быстроты
102.	Прыжки в длину с места	1	Упражнения на развитие реакции

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика, подвижные игры на основе спортивных</i>			
1.	ТБ на уроках физической культуры.	1	Правила безопасности
2.	Строевые упражнения. Перестроения.	1	Правила безопасности, терминология мини-футбола
3.	ТБ на занятиях по спортивным играм. Игра в мини-футбол.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
4.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	Равномерный бег
5.	Бег на короткие дистанции 30 метров	1	Высокий старт
6.	Бег на короткие дистанции 60 метров	1	Жонглирование и ловля мяча
7.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
8.	Спринтерский бег. Челночный бег.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
9.	Спринтерский бег. Стартовый разгон и финиширование.	1	Жонглирование и ловля мяча
10.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Равномерный бег
11.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Жонглирование и ловля мяча
12.	Элементы пионербола	1	Равномерный бег
13.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Жонглирование и ловля мяча
14.	Элементы пионербола	1	Жонглирование и ловля мяча
15.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра в пионербол.	1	Равномерный бег
16.	Кроссовая подготовка. Средние дистанции.	1	Равномерный бег
17.	Кроссовая подготовка. Длинные дистанции.	1	Жонглирование и ловля мяча
18.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
19.	Техника прыжка в длину с места.	2	Жонглирование и ловля мяча
20.	Техника прыжка в длину с места.		Прыжки через горизонтальные препятствия
21.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Броски легких предметов на дальность
22.	Прыжок в длину с места	1	Жонглирование и ловля мяча
23.	Техника метания малого мяча	1	Броски легких предметов на дальность
24.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Броски легких предметов в цель
25.	Техника метания малого мяча.	1	Жонглирование и ловля мяча
26.	Многоскоки	1	Общеразвивающие упражнения на месте

27.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Ловля мяча
<i>Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры на основе спортивных</i>			
28.	ТБ на уроках гимнастики.	1	Упражнения на развитие ловкости
29.	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Способы самоконтроля
30.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Упражнения на развитие ловкости
31.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	Выполнение строевых приёмов
32.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО		Способы самоконтроля
33.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Упражнения на развитие ловкости
34.	Строевые приемы на месте и в движении	1	Упражнения на развитие ловкости
35.	Акробатические упражнения	1	Передача и ловля мяча
36.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте	1	Упражнения на развитие ловкости
37.	Акробатические упражнения	1	Прыжки со скакалкой
38.	Силовые упражнения	1	Способы самоконтроля
39.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Прыжки со скакалкой
40.	Полоса препятствий с элементами акробатики	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости
41.	Полоса препятствий с элементами акробатики		Упражнения на развитие ловкости
42.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Прыжки со скакалкой
43.	Акробатические упражнения	2	Комплекс упражнений для зрения
44.	Акробатические упражнения		Упражнения на развитие ловкости
45.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Комплекс упражнений на координацию
46.	Техника выполнения акробатических упражнений	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
47.	Техника выполнения простейших акробатических комбинаций	1	Упражнения на развитие ловкости
48.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
<i>Подвижные игры на основе спортивных</i>			
49.	ТБ на уроках спортивных игр (повторный инструктаж). Элементы пионербола.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
50.	Элементы пионербола.	1	Упражнения на развитие ловкости
51.	Элементы пионербола. Игра по упрощённым правилам.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
52.	Элементы пионербола. Подача мяча различными способами.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
53.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи.	1	Упражнения на развитие ловкости
54.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Комплекс упражнений на развитие координации
55.	Элементы пионербола. Подача мяча различными способами.	1	Комплекс упражнений на развитие

			координации
56.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Ловля и передача мяча
57.	Игра в пионербол	1	Упражнения на развитие ловкости
58.	Элементы пионербола. Техника нападающего удара.	1	Комплекс силовых упражнений
59.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча.	1	Ведение и передача мяча
60.	Игра в пионербол по правилам	1	Комплекс силовых упражнений
61.	Совершенствование элементов пионербола	1	Ведение и передача мяча
62.	Элементы пионербола	1	Ведение и передача мяча
63.	Подвижные игры. «Пионербол».	1	Упражнения на развитие реакции
64.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Жонглирование футбольного мяча
65.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	Упражнения на развитие быстроты
66.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО		Упражнения на развитие быстроты
67.	Ведение баскетбольного мяча на месте	1	Жонглирование футбольного мяча
68.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Упражнения на развитие ловкости
69.	Ведение баскетбольного мяча на месте	1	Упражнения на развитие ловкости
70.	Ловля и передача баскетбольного мяча	1	Упражнения на развитие быстроты
71.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	2	Упражнения на развитие реакции
72.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места		Упражнения на развитие реакции
73.	Игра в мини-футбол	1	Прыжки со скакалкой
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Прыжки со скакалкой
75.	Баскетбол. Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения	1	Комплекс упражнений на развитие силы
76.	Игра в мини-футбол	1	Прыжки со скакалкой
77.	Техника броска мяча в кольцо различными способами.	1	Комплекс упражнений на развитие силы
78.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие силы
<i>Лёгкая атлетика, подвижные игры на основе спортивных</i>			
79.	ТБ на уроках легкой атлетике (повторный инструктаж).	1	Комплекс упражнений на выносливость
80.	Прыжок в длину с места	1	Прыжки со скакалкой
81.	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу.	1	Упражнения на развитие выносливости
82.	Бег на средние дистанции	1	Упражнения на развитие ловкости
83.	Бег на выносливость без учета времени	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости
84.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие быстроты
85.	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	Упражнения на развитие реакции

86.	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1	Упражнения на развитие быстроты
87.	Передача мяча. Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие реакции
88.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 метров	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
89.	Техника бега на длинные дистанции	1	Упражнения на развитие выносливости
90.	Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие быстроты
91.	Прыжок в длину с места	1	Упражнения на развитие выносливости
92.	Многоскоки. Прыжки со скакалкой	1	Выучить основную терминологию спортивных игр
93.	Игра в мини-футбол.	1	Комплекс упражнений на развитие силы
94.	Развитие скоростно – силовых способностей. Подтягивания на перекладине.	1	Упражнения на развитие силы
95.	Развитие скоростно – силовых способностей. Поднимание туловища и ног из различных положений.	1	Комплекс упражнений на выносливость
96.	Игра в мини-футбол.	1	Прыжки со скакалкой
97.	Метание малого мяча на дальность	1	Упражнения на развитие выносливости
98.	Бег на средние дистанции	1	Упражнения на развитие выносливости
99.	Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие реакции
100.	Развитие скоростно – силовых способностей.	2	Прыжки через горизонтальные препятствия
101.	Развитие скоростно – силовых способностей.		Упражнения на развитие выносливости
102.	Игра в мини-футбол, пионербол.	1	Упражнения на развитие быстроты

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика, спортивные игры</i>			
1.	ТБ на уроках физической культуры.	1	Правила безопасности
2.	Беговые упражнения	1	Комплекс утренней гимнастики
3.	ТБ на занятиях по спортивным играм. Игра в мини-футбол.	1	Правила безопасности, терминология мини-футбола
4.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
5.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	Равномерный бег
6.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Высокий старт
7.	Спринтерский бег. Челночный бег.	1	Жонглирование и ловля мяча
8.	Спринтерский бег. Стартовый разгон и финиширование.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
9.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
10.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Жонглирование и ловля мяча
11.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Равномерный бег
12.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра в пионербол.	1	Жонглирование и ловля мяча
13.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Равномерный бег
14.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Жонглирование и ловля мяча
15.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра в пионербол.	1	Жонглирование и ловля мяча
16.	Кроссовая подготовка. Средние дистанции.	1	Равномерный бег
17.	Кроссовая подготовка. Длинные дистанции.	1	Равномерный бег
18.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Жонглирование и ловля мяча
19.	Техника прыжка в длину с места.	1	Прыжки через горизонтальные препятствия

20.	Техника прыжка в длину с места	1	Жонглирование и ловля мяча
21.	Подвижные игры на основе футбола. Игра в мини-футбол.	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
22.	Техника прыжка в длину с места	1	Броски легких предметов на дальность
23.	Техника метания малого мяча	1	Жонглирование и ловля мяча
24.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Броски легких предметов на дальность
25.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	1	Броски легких предметов в цель
26.	Метания малого мяча на дальность	1	
27.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Жонглирование и ловля мяча
<i>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры</i>			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Способы самоконтроля
29.	Оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения на месте без предмета	1	Упражнения на развитие ловкости
30.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Выполнение строевых приёмов
31.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Способы самоконтроля
32.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Упражнения на развитие ловкости
33.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Упражнения на развитие ловкости
34.	Строевые приемы на месте и в движении	1	Передача и ловля мяча
35.	Акробатические упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости
36.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте	1	Прыжки со скакалкой
37.	Акробатические упражнения	1	Способы самоконтроля
38.	Техника выполнения опорных прыжков	1	Прыжки со скакалкой
39.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
40.	Техника выполнения опорных прыжков	1	Упражнения на развитие ловкости
41.	Техника выполнения опорных прыжков	1	Прыжки со скакалкой
42.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Комплекс упражнений для зрения
43.	Акробатические упражнения	1	Упражнения на развитие ловкости
44.	Акробатические упражнения	1	Комплекс упражнений на координацию
45.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости
46.	Техника выполнения акробатических упражнений	1	Упражнения на развитие ловкости
47.	Техника выполнения акробатических комбинаций	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости

48.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	1	Комплекс упражнений на развитие координации
<i>Спортивные игры</i>			
49.	ТБ на уроках спортивных игр (повторный инструктаж).	1	Комплекс упражнений на развитие координации
50.	Элементы пионербола.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
51.	Элементы пионербола. Игра по упрощённым правилам.	1	Упражнения на развитие ловкости
52.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
53.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи.	1	Комплекс упражнений на развитие координации
54.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Ловля и передача мяча
55.	Элементы пионербола. Поддача мяча различными способами.	1	Упражнения на развитие ловкости
56.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Комплекс силовых упражнений
57.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Ведение и передача мяча
58.	Элементы пионербола. Техника нападающего удара.	1	Комплекс силовых упражнений
59.	Элементы пионербола. Ловля и передача мяча.	1	Ведение и передача мяча
60.	Подвижные игры. «Борьба за мяч».	1	Ведение и передача мяча
61.	Совершенствование элементов пионербола	1	Упражнения на развитие реакции
62.	Элементы пионербола	1	Жонглирование футбольного мяча
63.	Подвижные игры. «Пионербол».	1	Упражнения на развитие быстроты
64.	Подвижные игры. «Перестрелка».	1	Упражнения на развитие быстроты
65.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Жонглирование футбольного мяча
66.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Упражнения на развитие ловкости
67.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1	Упражнения на развитие ловкости
68.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Упражнения на развитие реакции
69.	Сдача норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	Упражнения на развитие реакции
70.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1	Прыжки со скакалкой
71.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1	Прыжки со скакалкой

72.	Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо с места	1	Комплекс упражнений на развитие силы
73.	Игра в мини-футбол	1	Прыжки со скакалкой
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Комплекс упражнений на развитие силы
75.	Техника выполнения броска мяча в кольцо после ведения	1	Упражнения на развитие силы
76.	Игра в мини-футбол	1	Комплекс упражнений на выносливость
77.	Техника броска мяча в кольцо различными способами. Игра в мини-баскетбол	1	Прыжки со скакалкой
78.	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	Упражнения на развитие выносливости
79.	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу.	1	Упражнения на развитие ловкости
80.	Ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости
81.	Передача мяча. Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие быстроты
<i>Лёгкая атлетика, спортивные игры</i>			
82.	ТБ на уроках легкой атлетике(повторный инструктаж).	1	Упражнения на развитие реакции
83.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	Упражнения на развитие быстроты
84.	Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие реакции
85.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	Прыжки через горизонтальные препятствия
86.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	Упражнения на развитие выносливости
87.	Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие быстроты
88.	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	Упражнения на развитие выносливости
89.	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1	Выучить основную терминологию спортивных игр
90.	Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 метров	1	Комплекс упражнений на развитие силы
91.	Техника бега на длинные дистанции	1	Упражнения на развитие силы
92.	Штрафные и свободные удары.Игра в мини-футбол.	1	Комплекс упражнений на выносливость
93.	Прыжок в длину с места	1	Прыжки со скакалкой
94.	Многоскоки. Прыжки со скакалкой	1	Упражнения на развитие выносливости

95.	Игра в мини-футбол.	1	Упражнения на развитие выносливости
96.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Упражнения на развитие выносливости
97.	Поднимание туловища и ног из различных положений.	1	Упражнения на развитие быстроты
98.	Метание малого мяча на дальность	1	Упражнения на развитие выносливости
99.	Игра в мини-футбол.	1	Выучить основную терминологию спортивных игр
100.	Бег на длинные дистанции	1	Комплекс упражнений на развитие силы
101.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Упражнения на развитие силы
102.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Упражнения на развитие силы