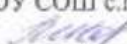



Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа села Мусорка имени Героя Советского  
Союза Петра Владимировича Лапшова муниципального района  
Ставропольский Самарской области

ОБСУЖДЕНО:  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ с.Мусорка  
 /Г.И.Новичкова/  
Протокол № 1 от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о.директора ГБОУ СОШ с.Мусорка  
 /Г.И.Новичкова/  
Приказ № 309 от «03» 09 2020г.

### Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс 1-3

Уровень общего образования **начальная школа**

Срок реализации программы **2020-2021 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего **303 часа в год**

Планирование составлено на основе **примерной рабочей программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы; учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И.Лях - Москва, Просвещение, 2020.**

Рабочую программу составили учителя начальных классов:  
Верина Светлана Алексеевна,  
Новичкова Екатерина Васильевна,  
Фокина Светлана Николаевна

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися (в том числе и учащимися с ОВЗ) личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями 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).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Её 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 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 физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная 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; перекувырки; 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 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.

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 вперёд 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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**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 лёгкой атлетки: 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1	Организационно-методические указания	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3</b>
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1

4	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
5	Возникновение физической культуры и спорта	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1</b>
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>
8	Олимпийские игры	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
12	Личная гигиена человека	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1</b>
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>2</b>
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1</b>
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>4</b>
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	
18	Тестирование вися на время	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
21	Ловля и броски мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Индивидуальная работа с мячом	1
24	Школа укрощения мяча	1
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай - упражненье начинай	1
27	Подвижные игры	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
28	Перекаты	1
29	Разновидности перекаатов	1
30	Техника выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок вперед	1
32	Стойка на лопатках, «мост»	1
33	Стойка на лопатках, «мост» – совершенствование	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье по гимнастической стенке	1
36	Перелезание на гимнастической стенке	1
37	Висы на перекладине	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	Круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53	Скользкий шаг на лыжах с палками Комбинированный урок	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	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>1</b>
61	Лазанье по канату	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>2</b>
63	Прохождение полосы препятствий	1
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1
68	Прыжки в высоту	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>11</b>
69	Броски и ловля мяча в парах	1
70	Броски и ловля мяча в парах	1
71	Ведение мяча	1
72	Ведение мяча в движении	1
73	Эстафеты с мячом	1
74	Подвижные игры с мячом	1
75	Подвижные игры	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>
80	Бросок набивного мяча от груди	1

81	Бросок набивного мяча снизу	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>2</b>
83	Тестирование вися на время	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>1</b>
85	Тестирование прыжка в длину с места	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>2</b>
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>
88	Техника метания на точность	1
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
90	Подвижные игры для зала	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
91	Беговые упражнения	1
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
93	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
97	Командные подвижные игры	1
98	Подвижные игры с мячом	1
99	Подвижные игры	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. «Введение»</b>	<b>2</b>
1	Инструктаж по ТБ и основные задачи на год.. Вводный урок.	1
2	Обучать технике общеразвивающих упражнений.	1
	<b>Раздел 2. «Лёгкоатлетические упражнения»</b>	<b>21</b>
3	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе	1
4	Сочетание различных видов ходьбы.	1
5	Обычный бег, с изменением направления движения	<b>1</b>
6	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1
7	Кросс по слабопересеченной местности до 1000м.	1
8	Обычный бег, с изменением направления	1
9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м.)	1
10	Бег с ускорением от 10 до 20м.	1
11	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам.	1
12	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180	1

13	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. 1	1
14	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью. 1	1
15	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
16	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1
17	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1
18	Метание малого мяча	1
19	Метание малого мяча с места	1
20	Бросок набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания	1
21	Бросок набивного мяча (0,5кг.) двумя руками от груди вперед – вверх	1
22	Бег на короткие дистанции, бег на скорость, бег на выносливость.	1
23	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1
	<b>Раздел 3. «Подвижные игры»</b>	<b>7</b>
24	На закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам».	1
25	На закрепление и совершенствование навыков бега: «Два мороза».	1
26	На закрепление и совершенствование способности к ориентированию : «Пятнашки».	1
27	На закрепление и совершенствование способности к ориентированию : «Прыгающие воробушки»	1
28	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1
29	На закрепление и совершенствование скоростно – силовых способностей: «Лисы и куры».	1
30	На закрепление навыков бега: «Два мороза».	1
	<b>Раздел 4. «Гимнастика с элементами акробатики»</b>	<b>19</b>
31	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	1
32	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.	1
33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
34	Кувырки в сторону.	1
35	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
36	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке	1
37	Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись	1
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне	1
39	Лазанье по наклонной скамейке	1
40	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	1
41	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см).	1
42	Лазанье по канату.	1
43	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высотой 60см.).	1
44	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	1
45	Перешагивание через набивные мячи и их переноска	1
46	Строевые упражнения	1
47	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному	1
48	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1
49	Выполнение освоенных упражнений с предметами и без предметов.	1
	<b>Раздел 5. «Лыжная подготовка»</b>	<b>21</b>
50	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1
51	Скользкий шаг с палками.	1



52	Скользкий шаг без палок.	1
53	Подъемы с небольших склонов.	1
54	Подъемы с больших склонов.	1
55	Спуски с небольших склонов.	1
56	Спуски с больших склонов.	1
57	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1
58	Передвижение на лыжах.	1
59	Подъемы со склонов.	1
60	Скользкий шаг.	1
61	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
62	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
63	Подъем с небольших склонов.	1
64	Спуск с небольших склонов.	1
65	Спуски с пологих склонов.	1
66	Передвижение на лыжах до 1км.	1
67	Передвижение на лыжах до 1,6км.	1
68	Скользкие шаги с палками.	1
69	Подъемы с пологих склонов.	1
70	Передвижение до 1,5км.	1
	<b>Раздел 6. «подвижные игры на воздухе»</b>	<b>18</b>
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
72	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1
73	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
74	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1
75	На закрепление и совершенствование метаний на дальность «Точный расчет».	1
76	На закрепление и совершенствование метаний на дальность «Кто дальше бросит».	1
77	На закрепление метаний на дальность и точность	1
78	На закрепление и совершенствование метаний «Метко в цель».	1
79	Ловля мяча на месте и в движении.	1
80	Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).	1
81	Броски в цель (кольцо, мишень, обруч).	1
82	Броски в цель ( щит, мишень, обруч).	1
83	На закрепление и совершенствование держания.	1
84	На закрепление и совершенствование держания «Охотник»	1
85	На закрепление и совершенствование держания: «Быстро»	1
86	На закрепление и совершенствование держания: «Снайпер»	1
87	На закрепление и совершенствование держания, ловли: «Игры с мячом»	1
88	На закрепление ловли, передач , ориентированию	1
	<b>Раздел 7. «Повторение»</b>	<b>14</b>
89	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
90	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом	1
91	Равномерный медленный бег до 6 мин.	1
92	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1
93	Прыжки через небольшие естественные вертикальные препятствия.	1
94	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).	1

95	Равномерный бег до 6 мин.	1
96	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м.)	1
97	Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия.	1
98	Броски больших и малых мячей, других легких предметов	1
99	Легкая атлетика (кросс 300 м., упражнения на гибкость)	1
100	Броски больших мячей, других легких предметов на дальность	1
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Эстафетный бег.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Введение 2 часа</b>		
1	Инструктаж по ТБ и основные задачи на год. Вводный урок.	1
2	Обучать технике общеразвивающих упражнений.	1
<b>Легкоатлетические упражнения 21 ч</b>		
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
4	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом	1
5	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра	1
6	Равномерный медленный бег до 5 мин.	1
7	Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м	1
8	Бег в коридорчике 30-40 см. из различных п.	1
9	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах	1
10	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1
11	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам	1
12	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180	1
13	Прыжки с высоты до 60 см.	1
14	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).	1
15	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
15	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1
17	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1
18	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью	1
19	Метание малого мяча с места	1
20	Бросок набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания	1
21	Бросок набивного мяча	1
22	Многоскоки (тройной, пятерной).	1
23	Прыжки на заданную длину по ориентирам;	1
<b>Подвижные игры 6 часов</b>		
24	На закрепление и совершенствование навыков бега	1
25	На закрепление и совершенствование навыков бега: «Белые медведи».	1
26	На закрепление и совершенствование навыков бега: «Космонавты».	1
27	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыжки по полосам».	1
28	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Волк во рву».	1
29	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Удочка».	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики 19 часов</b>		
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
31	2-3 кувырка вперед.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Комбинация из освоенных элементов.	1
34	Мост из положения лежа на спине.	1
35	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги	1
36	Комбинация из всех освоенных элементов.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
38	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе.	1
40	Лазанье по наклонной скамейке в упоре подтягиваясь руками; по канату.	1
41	Перелазание через бревно, коня.	1
42	Ходьба по бревну Повороты на носках и одной ноге	1
43	Танцевальные упражнения	1
44	Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, польки	1
45	Строевые упражнения.	1
46	Строевые упражнения. Перестроения.	1
47	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1
48	Упражнения на снарядах	1
<b>Лыжная подготовка 21 час</b>		
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1
50	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
53	Спуски в высокой стойке.	1
54	Спуски в низкой стойке.	1
55	Спуски с пологих склонов.	1
56	Торможение плугом.	1
57	Торможение.	1
58	Торможение упором.	1
59	Торможение упором и плугом.	1
60	Попеременный двухшажный.	1
61	Повороты переступанием в движении.	1
62	Повороты переступанием.	1
63	Подъем «лесенкой»	1
64	Подъемы	1
65	Прохождение дистанции до 2км.	1
66	Прохождение дистанции	1
67	Попеременный ход	1
68	Подъемы «лесенкой»	1
69	Прохождение дистанции 2км.	1
<b>Подвижные и развивающие игры 18 часов</b>		
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	1
71	Ведение мяча с изменением направления.	1
72	Броски по воротам с 3-4м.(гандбол).	1
73	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1
74	Удары по воротам в футболе.	1

75	На закрепление и совершенствование держания, ловли	1
76	На закрепление и совершенствование держания	1
77	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска	1
78	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи	1
79	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	1
80	На закрепление и совершенствование держания, ловли: «Снайпер»	1
81	На закрепление и совершенствование держания: «Игры с мячом»	1
82	Мини – баскетбол	1
83	Мини-гандбол	1
84	Варианты игры в футбол	1
85	баскетбол	1
86	гандбол	1
87	Варианты игры - футбол	1
<b>Легкоатлетические упражнения (углубленное изучение) 15 часов</b>		
88	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
89	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом	1
90	Равномерный медленный бег до 6-8 мин.	1
91	Равномерный медленный бег	1
92	Прыжки на заданную длину по ориентирам	1
93	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы	1
94	Равномерный бег до 12мин.	1
95	Соревнования на короткие дистанции (до 60м.)	1
96	Прыжки через небольшие естественные вертикальные препятствия.	1
97	Прыжки через небольшие препятствия.	1
98	Легкая атлетика (кросс 300м., упражнения на гибкость)	1
99	Легкая атлетика (подъем корпуса, отжимание).	1
100	Прыжки в длину с разбега.	1
101	Эстафетный бег.	1
102	Подвижные игры	1
	Итого	102 часа