**Приложение № 12**

**к Адаптированной основной образовательной программе начального общего образования с ЗПР**

 **МОУ «Зайковская СОШ №1»**

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

***Планируемые личностные результаты***

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

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

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

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

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

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

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

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

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

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

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

***Планируемые метапредметные результаты***

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

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Предметныерезультатыучебногопредмета «Физическая культура».***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах.*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

*Элементы содержания учебного предмета «Физическая культура», относящиеся к результатам, которые учащиеся «получат возможность научиться», выделены курсивом.*

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

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

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

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

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 1 | Организационно-методическиеуказания. ИТБ-3, ФТБ №2, ФТБ №3, ФТБ №4, ФТБ №7.  | **1** |
| 2 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** |
| 3 | Тестиро­вание бега на 30 м., 60 м с высокого старта.  | **1** |
| 4 | Техника челночно­го бега.  | **1** |
| 5 | Тести­рование челноч­ного бега 3x10 м.  | **1** |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | **1** |
| 7 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность.Бег на 1000 м. | **1** |
| 8 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | **1** |
| **Знания о физической культуре (3 часа)** |
| 9 | Олимпий­ские игры. | **1** |
| 10 | Что такое физиче­ская куль­тура? | **1** |
| 11 | Темп и ритм. | **1** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 12 | Личная гигиена человека. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)** |
| 13 | ФТБ № 5. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | **1** |
| 14 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | **1** |
| 15 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа. | **1** |
| 16 | Тестиро­вание виса на время. | **1** |
| 17 | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках. | **1** |
| 18 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений. | **1** |
| 19 | Перекаты.Разновид­ности пе­рекатов. | **1** |
| 20 | Техника выпол­нения кувырка вперед. | **1** |
| 21 | Кувырок вперед. | **1** |
| 22 | Стойка на лопат­ках, «мост». | **1** |
| 23 | Стойка на ло­патках, «мост» — совершен­ствование. | **1** |
| 24 | Стойка на голове. | **1** |
| 25 | Лазанье по гимна­стической стенке. | **1** |
| 26 | Перелезание на гимна­стической стенке. | **1** |
| 27 | Висы на пере­кладине. | **1** |
| 28 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 29 | Прыжки со скакал­кой. | **1** |
| 30 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 31 | Вис углом и вис со­гнувшись на гимна­стических кольцах. | **1** |
| 32 | Вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах. | **1** |
| 33 | Вращение обруча. | **1** |
| 34 | Обруч — учимся им управлять. | **1** |
| 35 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 36 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 37 | Лазанье по канату. | **1** |
| 38 | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий. | **1** |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 39 | Организационно-методические требо­вания на уроках. ФТБ № 8. | **1** |
| 40 | Скользящий шаг на лыжах без палок. | **1** |
| 41 | Повороты переступание на лыжах без палок. | **1** |
| 42 | Ступающий шаг на лыжах с палками.  | **1** |
| 43 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | **1** |
| 44 | Повороты переступание на лыжах с палками.  | **1** |
| 45 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | **1** |
| 46 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | **1** |
| 47 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | **1** |
| 48 | Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой. | **1** |
| 49 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | **1** |
| 50 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (4 часа)** |
| 51 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | **1** |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| 53 | Прыжок в высоту спиной вперед. | **1** |
| 54 | Прыжки в высоту. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (3 часа)** |
| 55 | ФТБ № 4. Бросок набивно­го мяча от груди.Бросок набивного мяча снизу. | **1** |
| 56 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** |
| 57 | Тестиро­вание виса на время. | **1** |
| 58 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | **1** |
| 59 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине. | **1** |
| 60 | Тести­рование подъема туловища за 30 с. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (5 часов)** |
| 61 | Техника метания на точ­ность. | **1** |
| 62 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность. | **1** |
| 63 | Беговые упражне­ния. | **1** |
| 64 | Тестиро­вание бега на 30 м, 60 м с высокого старта. | **1** |
| 65 | Тести­рование челноч­ного бега 3x10м. Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | **1** |
| 66 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | **1** |

**1 класс (дополнительный)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 1 | Организационно-методическиеуказания. ИТБ-3, ФТБ №2, ФТБ №3, ФТБ №4, ФТБ №7.  | **1** |
| 2 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** |
| 3 | Тестиро­вание бега на 30 м., 60 м с высокого старта.  | **1** |
| 4 | Техника челночно­го бега.  | **1** |
| 5 | Тести­рование челноч­ного бега 3x10 м.  | **1** |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | **1** |
| 7 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность.Бег на 1000 м. | **1** |
| 8 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | **1** |
| **Знания о физической культуре (3 часа)** |
| 9 | Олимпий­ские игры. | **1** |
| 10 | Что такое физиче­ская куль­тура? | **1** |
| 11 | Темп и ритм. | **1** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 12 | Личная гигиена человека. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)** |
| 13 | ФТБ № 5. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | **1** |
| 14 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | **1** |
| 15 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа. | **1** |
| 16 | Тестиро­вание виса на время. | **1** |
| 17 | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках. | **1** |
| 18 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений. | **1** |
| 19 | Перекаты.Разновид­ности пе­рекатов. | **1** |
| 20 | Техника выпол­нения кувырка вперед. | **1** |
| 21 | Кувырок вперед. | **1** |
| 22 | Стойка на лопат­ках, «мост». | **1** |
| 23 | Стойка на ло­патках, «мост» — совершен­ствование. | **1** |
| 24 | Стойка на голове. | **1** |
| 25 | Лазанье по гимна­стической стенке. | **1** |
| 26 | Перелезание на гимна­стической стенке. | **1** |
| 27 | Висы на пере­кладине. | **1** |
| 28 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 29 | Прыжки со скакал­кой. | **1** |
| 30 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 31 | Вис углом и вис со­гнувшись на гимна­стических кольцах. | **1** |
| 32 | Вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах. | **1** |
| 33 | Вращение обруча. | **1** |
| 34 | Обруч — учимся им управлять. | **1** |
| 35 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 36 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 37 | Лазанье по канату. | **1** |
| 38 | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий. | **1** |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 39 | Организационно-методические требо­вания на уроках. ФТБ № 8. | **1** |
| 40 | Скользящий шаг на лыжах без палок. | **1** |
| 41 | Повороты переступание на лыжах без палок. | **1** |
| 42 | Ступающий шаг на лыжах с палками.  | **1** |
| 43 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | **1** |
| 44 | Повороты переступание на лыжах с палками.  | **1** |
| 45 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | **1** |
| 46 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | **1** |
| 47 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | **1** |
| 48 | Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой. | **1** |
| 49 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | **1** |
| 50 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (4 часа)** |
| 51 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | **1** |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| 53 | Прыжок в высоту спиной вперед. | **1** |
| 54 | Прыжки в высоту. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (3 часа)** |
| 55 | ФТБ № 4. Бросок набивно­го мяча от груди.Бросок набивного мяча снизу. | **1** |
| 56 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** |
| 57 | Тестиро­вание виса на время. | **1** |
| 58 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | **1** |
| 59 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине. | **1** |
| 60 | Тести­рование подъема туловища за 30 с. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (5 часов)** |
| 61 | Техника метания на точ­ность. | **1** |
| 62 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность. | **1** |
| 63 | Беговые упражне­ния. | **1** |
| 64 | Тестиро­вание бега на 30 м, 60 м с высокого старта. | **1** |
| 65 | Тести­рование челноч­ного бега 3x10м. Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | **1** |
| 66 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность. | **1** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Организационно-методические указания. ИТБ-3, ФТБ №2, ФТБ №3, ФТБ №4, ФТБ №7. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (5 часов)** |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта  | **1** |
| 3 | Тести­рование челночного бега 3 х 10м  | **1** |
| 4 | Техника метания мешочка на даль­ность | **1** |
| 5 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | **1** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 6 | Физиче­ские ка­чества | **1** |
| **Лёгкая атлетика (5 часов)** |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега | **1** |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | **1** |
| 9 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность  | **1** |
| 10 | Тести­рование прыжка в длину с места  | **1** |
| **Знания о физической культуре (2 час)** |
| 11 | Режим дня | **1** |
| 12 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (26 часов)** |
| 13 | ФТБ № 5. Упраж­нения на коор­динацию движений | **1** |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя  | **1** |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности. Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | **1** |
| 16 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | **1** |
| 17 | Тести­рование виса на время | **1** |
| 18 | Кувырок вперед | **1** |
| 19 | Кувырок вперед с трех ша­гов | **1** |
| 20 | Кувырок вперед с разбега | **1** |
| 21 | Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | **1** |
| 22 | Стойка на лопат­ках, мост | **1** |
| 23 | Круговая трениров­ка | **1** |
| 24 | Стойка на голове | **1** |
| 25 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | **1** |
| 26 | Различ­ные виды перелезаний | **1** |
| 27 | Вис заве­сой одной и двумя ногами на перекладине | **1** |
| 28 | Круговая трениров­ка | **1** |
| 29 | Прыжки в скакалку | **1** |
| 30 | Прыжки в скакалку в движе­нии | **1** |
| 31 | Круговая трениров­ка | **1** |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | **1** |
| 33 | Комби­нация на гимна­стических кольцах | **1** |
| 34 | Вращение обруча | **1** |
| 35 | Варианты вращения обруча | **1** |
| 36 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | **1** |
| 37 | Круговая трениров­ка | **1** |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 38 | ФТБ №8. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | **1** |
| 39 | Повороты переступанием на лыжах без палок | **1** |
| 40 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | **1** |
| 41 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | **1** |
| 42 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах  | **1** |
| 43 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | **1** |
| 44 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | **1** |
| 45 | Подъем на склон «елочкой» | **1** |
| 46 | Передви­жение на лыжах змейкой | **1** |
| 47 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | **1** |
| 48 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | **1** |
| 49 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 час)** |
| 50 | ФТБ № 5. Круговая трениров­ка | **1** |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 51 | ФТБ №4. Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | **1** |
| 52 | Услож­ненная полоса препят­ствий | **1** |
| 53 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **1** |
| 54 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | **1** |
| 55 | Прыжок в высоту спиной вперед | **1** |
| 56 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | **1** |
| 57 | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | **1** |
| 58 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** |
| 59 | ФТБ №5. Тести­рование виса на время | **1** |
| 60 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | **1** |
| 61 | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | **1** |
| 62 | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | **1** |
| **Лёгкая атлетика (7 часов)** |
| 63 | ФТБ №4, ФТБ №7. Тести­рование прыжка в длину с места | **1** |
| 64 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | **1** |
| 65 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | **1** |
| 66 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | **1** |
| 67 | Бег на 1000 м.  | **1** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** |
|
| **Знания о физической культуре (1час)** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры. ИТБ-3, ФТБ №2, ФТБ №3, ФТБ №4, ФТБ №7.  | **1** |
| **Лёгкая атлетика (10часов)** |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | **1** |
| 3 | Техника челночного бега | **1** |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м | **1** |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность | **1** |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | **1** |
| 7 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | **1** |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | **1** |
| 9 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | **1** |
| 10 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | **1** |
| 11 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | **1** |
| **Знания о физической культуре (1час)** |
| 12 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4часа)** |
| 13 | ФТБ №5, ФТБ №7. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | **1** |
| 14 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | **1** |
| 15 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | **1** |
| 16 | Тестиро­вание виса на время | **1** |
| **Знания о физической культуре (1час)** |
| 17 | Закалива­ние | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21час)** |
| 18 | ФТБ №5. Кувырок вперед | **1** |
| 19 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | **1** |
| 20 | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | **1** |
| 21 | Кувырок назад | **1** |
| 22 | Кувырки | **1** |
| 23 | Круговая тренировка | **1** |
| 24 | Стойка на голове | **1** |
| 25 | Стойка на руках | **1** |
| 26 | Круговая тренировка | **1** |
| 27 | Вис завесом одной и двумя но­гами на пе­рекладине | **1** |
| 28 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | **1** |
| 29 | Прыжки в скакалку | **1** |
| 30 | Прыжки в скакалку в тройках | **1** |
| 31 | Лазанье по канату в три прие­ма | **1** |
| 32 | Круговая тренировка | **1** |
| 33 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | **1** |
| 34 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | **1** |
| 35 | Круговая тренировка | **1** |
| 36 | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | **1** |
| 37 | Варианты вращения обруча | **1** |
| 38 | Круговая тренировка | **1** |
| **Лыжная подготовка (12 часов)**  |
| 39 | ФТБ №8. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | **1** |
| 40 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | **1** |
| 41 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | **1** |
| 42 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | **1** |
| 43 | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | **1** |
| 44 | Подъем «полу­елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | **1** |
| 45 | Подъем «лесенкой» и тормо­жение «плугом» на лыжах | **1** |
| 46 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | **1** |
| 47 | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | **1** |
| 48 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | **1** |
| 49 | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах | **1** |
| 50 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | **1** |
| **Плавание (2часа, теоретическое изучение)** |
| 51 | История развития плавания  | **1** |
| 52 | Знакомство со стилями плавания – кроль, плавание на спине. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (6часов)** |
| 51 | ФТБ №4. Полоса препят­ствий | **1** |
| 52 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | **1** |
| 53 | Прыжок в высоту с прямого разбега | **1** |
| 54 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | **1** |
| 55 | Прыжок в высоту спиной вперед | **1** |
| **Знания о физической культуре (1час)** |
| 56 | Волейбол как вид спорта | **1** |
| **Лёгкая атлетика (8часов)** |
| 57 | ФТБ №4. Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | **1** |
| 58 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | **1** |
| 59 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | **1** |
| 60 | Беговые упражне­ния | **1** |
| 61 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | **1** |
| 62 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м | **1** |
| 63 | Тестирова­ние мета­ния мешочка (мяча) на даль­ность. Бег на 1000 м.  | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (5часов)** |
| 64 | ФТБ №5. Тестиро­вание виса на время | **1** |
| 65 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | **1** |
| 66 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | **1** |
| 67 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | **1** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры. ИТБ-3, ФТБ №2, ФТБ №3, ФТБ №4, ФТБ №7.  | **1** |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| 3 | Челноч­ный бег. | **1** |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | **1** |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта. | **1** |
| 6 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | **1** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| **7** | Спортив­ная игра «Футбол». | **1** |
| **Лёгкая атлетика**(**4 часа)** |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега. | **1** |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат. | **1** |
| 10 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики**(**4 часа)** |
| 11 | ФТБ №5. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. | **1** |
| 12 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | **1** |
| 13 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний. | **1** |
| 14 | Тестиро­вание виса на время. | **1** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 15 | Зарядка. | **1** |
| 16 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)** |
| 17 | ФТБ №5. Гимнасти­ческие уп­ражнения. | **1** |
| 18 | Висы. | **1** |
| 19 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы. | **1** |
| 20 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 21 | Прыжки в скакалку. | **1** |
| 22 | Прыжки в скакалку в тройках. | **1** |
| 23 | Лазанье по канату в два прие­ма. | **1** |
| 24 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 25 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне. | **1** |
| 26 | Упраж­нения на гимна­стических кольцах. | **1** |
| 27 | Махи на гимна­стических кольцах. | **1** |
| 28 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 29 | Вращение обруча. | **1** |
| 30 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 31 | Зна­комство с опорным прыжком. | **1** |
| 32 | Опорный прыжок. | **1** |
| 33 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку. | **1** |
| 34 | Кувырок вперед. | **1** |
| 35 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие. | **1** |
| 36 | Кувырок назад. | **1** |
| 37 | Круговая трениров­ка. | **1** |
| 38 | Стойка на голове и руках. | **1** |
| **Лыжная подготовка (14 часов)** |
| 39 | ФТБ №8. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок. | **1** |
| 40 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми. | **1** |
| 41 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах. | **1** |
| 42 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах. | **1** |
| 43 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах. | **1** |
| 44 | Подъем на склон «елочкой», «полу­елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах. | **1** |
| 45 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах. | **1** |
| 46 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах. | **1** |
| 47 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». | **1** |
| 48 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». | **1** |
| 49 | Прохо­ждение дистан­ции 2км на лыжах. | **1** |
| 50 | Контроль­ный урок по лыжной подготовке. | **1** |
| **Плавание (2 часа, теоретическое изучение)** |
| 51 | Прыжки в воду с тумбы. | **1** |
| 52 | Передвижение по дну бассейна | **1** |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** |
| 53 | ФТБ №4. Полоса препят­ствий. | **1** |
| 54 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| 55 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание». | **1** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 56 | Физкульт­минутка. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (4 часа)** |
| 57 | ФТБ №4, ФТБ № 5. Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». | **1** |
| 58 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места. | **1** |
| 59 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)** |
| 60 | Тестиро­вание виса на время. | **1** |
| 61 | Тести­рование наклона из положения стоя. | **1** |
| 62 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний. | **1** |
| 63 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (5 часов)** |
| 64 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| 65 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта. | **1** |
| 66 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м. | **1** |
| 67 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность. Бег на 1000 м. | **1** |