

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 3"  
города Алатыря Чувашской Республики

Рассмотрено и принято на  
заседании ШМО учителей  
физического воспитания,  
ОБЖ и технологии  
Протокол №5  
"16 " мая 2022 г

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.В. Кройтор

Утверждаю  
Директор МБОУ "СОШ № 3" г.  
Алатырь ЧР  
\_\_\_\_\_ М.В. Клементьева  
Приказ от 18 мая 2022 г. №24

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**

для 1-4 классов начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составители: Кичайкин Иван Николаевич  
учитель  
Марунов Владимир Викторович  
учитель

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (2021г.), примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре 1 – 4 класс (2021г.), а также с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №3» г.Алатырь ЧР.

### ***Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»***

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### ***Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»***

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МБОУ «СОШ №3» г.Алатырь ЧР***

В учебном плане гимназии на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, всего 270 часов. Из них: в 1 классе - 66 часов, во 2 классе - 68 часов, 3 классе - 68 часов, 4 классе - 68 часов.

### **Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- ✓ становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ✓ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- ✓ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- ✓ уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- ✓ стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- ✓ проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 класс**

В *1-ом классе* дети подводятся к пониманию таких важнейших категорий отечественной культуры как СЛОВО, ОБРАЗ, КНИГА.

**Учащиеся получают возможность для:**

- освоения первых социокультурных категорий Мир, Слово, Образ, Книга;
- развития системы духовно – нравственных ценностей жизни;
- развития целостного восприятия мира внешнего и мира внутреннего, способности слышать Слово, видеть Образ, создавать Книгу.

### **2 класс**

Во *2-ом классе* происходит знакомство с истоками ближайшей к ребенку социокультурной и духовно-нравственной среды, а также основной деятельности человека: РОДНОЙ ОЧАГ (имя, семья, род, дом, деревня, город), РОДНЫЕ ПРОСТОРЫ (лес, нива и поле, река, море-океан, путь-дорога), ТРУД ЗЕМНОЙ (сев и жатва, братья меньшие, ткачихи-рукодельницы, мастера-плотники, кузнецы-умельцы, ярмарка), ТРУД ДУШИ (слово, сказка, песня, праздник, книга, икона, храм).

**Учащиеся получают возможность для:**

- приобщения к истокам родной культуры, к истокам духовных ценностей и образа жизни;
- приобщения к целостному взгляду на окружающий мир, выявления истоков мира посредством совместной деятельности;
- развития восприятия, мышления, чувствования и духовного опыта, формирование ощущения своего родства с окружающим социокультурным и духовным пространством.

### **3 класс**

В *3-ем классе* акцент переносится на истоки ценностей внутреннего мира человека: ВЕРА (вера, верность, правда, честь), НАДЕЖДА (надежда, согласие, терпение, послушание), ЛЮБОВЬ (любовь, доброта, милосердие, раскаяние). СОФИЯ (ум и разум, знания и мудрость, премудрость).

**Учащиеся получают возможность для:**

- освоения целостного и системного осознания внутреннего мира человека.
- актуализации размышлений об истоках духовности и нравственности через совместную деятельность;
- развития этнического самосознания, переживания ощущения социокультурного родства с окружающим миром, уверенности в том, что родство создает условия для самореализации;
- освоение первого опыта относительно целостного и системного восприятия внутреннего мира;
- размышления об истоках духовности и нравственности в человеке;
- ощущения этнического и социокультурного родства с окружающим социумом; уверенности в том, что это родство создает возможность самореализации.

### **4 класс**

В *4-ом классе* осуществляется знакомство с истоками традиций в нашей культуре как важнейшим механизмом сохранения и передачи базовых духовно-нравственных и социокультурных ценностей российской цивилизации: ТРАДИЦИИ ОБРАЗА (первые образы, священные образы, светлые образы),

ТРАДИЦИИ СЛОВА (священные слова, сердечные слова, честные слова), ТРАДИЦИИ ДЕЛА (труд, служение, творчество, традиции праведного дела), ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА (праздники народные, семейные, государственные, церковные).

**Учащиеся получают возможность для:**

- понимания на новом уровне социокультурных и духовных ценностей;
- осмысления жизненной силы традиций в современной действительности, в окружающем мире;
- формирования межличностных отношений (ребенок — ребенок, ребенок – учитель, ребенок – родитель);
- формирования ценностных отношений (ребенок – культура, ребенок – природа, ребенок – социум).

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- ✓ находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- ✓ устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- ✓ сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- ✓ выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- ✓ воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- ✓ высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- ✓ управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- ✓ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- ✓ выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- ✓ выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- ✓ проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- ✓ характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- ✓ понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- ✓ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- ✓ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- ✓ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- ✓ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- ✓ исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- ✓ делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- ✓ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- ✓ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- ✓ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- ✓ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- ✓ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- ✓ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- ✓ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- ✓ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- ✓ организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- ✓ правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- ✓ активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- ✓ делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- ✓ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- ✓ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- ✓ сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- ✓ выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- ✓ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- ✓ взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- ✓ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
  - ✓ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- ✓ выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
  - ✓ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
  - ✓ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- ✓ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- ✓ соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- ✓ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- ✓ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- ✓ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- ✓ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- ✓ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- ✓ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- ✓ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- ✓ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- ✓ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- ✓ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- ✓ передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- ✓ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- ✓ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- ✓ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ✓ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- ✓ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- ✓ выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ✓ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- ✓ передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- ✓ демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- ✓ демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- ✓ выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- ✓ передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- ✓ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- ✓ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ✓ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- ✓ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- ✓ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- ✓ демонстрировать акробатические комбинации из 5 – 7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- ✓ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- ✓ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- ✓ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- ✓ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- ✓ демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- ✓ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из



разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **4 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
<b>1 класс</b>			
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1	
3	Сочетание различных видов ходьбы.	1	
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
5	Бег с преодолением препятствий.	1	
6	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
8	Режим дня и личная гигиена.	1	

9	Режим дня и личная гигиена.	1	
10	Эстафеты. Бег с ускорением.	1	
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	
12	Совершенствование навыков бега.	1	
13	Эстафеты с мячами.	1	
14	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
15	Ведение и передача баскетбольного мяча	1	
16	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	
17	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	1	
18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
19	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	1	
20	Строевые команды	1	
21	Группировка, перекаты в группировке.	1	
22	Кувырок вперед в упор присев.	1	
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	
24	Стойка на лопатках. Игра «Чер холодный ручей».	1	
25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	1	
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	
27	Передвижения по гимнастической стенке.	1	
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	1	
29	Перелезание через гимнастического коня.	1	
30	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1	
31	Акробатические комбинации.	1	
32	ОРУ с гимнастической палкой.	1	
33	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному.	1	
34	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	1	
35	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1	
36	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».	1	
37	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»	1	
38	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1	
39	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	
40	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	

41	Разучивание скользящего шага.	1	
42	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
43	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	
44	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
45	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.	1	
46	Попеременно двухшажный ход.	1	
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1	
48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	1	
49	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
50	Подъем елочкой.	1	
51	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1	
52	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	
53	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
54	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
55	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
56	Прыжки в длину с разбега. (Закрепление)	1	
57	Бег. Метание малого мяча на дальность.	1	
58	Метание малого мяча на дальность. (Закрепление)	1	
59	Игра «Финские санки».	1	
60	Прыжок в высоту.	1	
61	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
62	Кроссовая подготовка.	1	
63	Беговые упражнения.	1	
64	Тестирование челночного бега 3×10м	1	
65	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	
66	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	
<b>2 класс</b>			
	<i>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры</i>		
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»	1	
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».	1	
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м.	1	

	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1	
6	Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».	1	
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.	1	
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1	
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Контроль пульса.	1	
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	1	
13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей	1	
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»	1	
15	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	1	
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»	1	
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч».	1	
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»	1	
	<i>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.</i>		
21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор	1	
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»	1	
24	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1	
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»	1	

26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
27	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	
28	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	1	
29	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»	1	
30	Повторение строевых упражнений.	1	
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	
32	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»	1	
	<i>Раздел программы №3 Лыжная подготовка.</i>	1	
33	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1	
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»	1	
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
37	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1	
38	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра «Кто дольше прокатится на лыжах».	1	
39	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	1	
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1	
41	Обучение поворотам приставными шагами.	1	
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1	
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1	
	<i>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.</i>	1	
45	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.	1	

46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1	
47	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	
48	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1	
49	Обучение упражнениям с большим мячом у стены	1	
50	Стандартизированная работа	1	
51	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»	1	
52	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	1	
53	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.	1	
54	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	1	
55	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	1	
56	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	1	
57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	
58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	1	
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	
60	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»	1	
62	Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.	1	
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	
64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	1	
65	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.	1	
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств	1	
<b>3 – 4 классы</b>			

	<i>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры</i>		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд	1	
2	Стандартизированная работа	1	
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	1	
6	.Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».	1	
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	1	
8	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1	
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».	1	
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.	1	
14	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1	
18	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.	1	
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»	1	
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках	1	
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробы»	1	



22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»	1	
23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	1	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1	
	<i>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.</i>		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.	1	
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.	1	
27	Совершенствование кувырка вперед.	1	
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	1	
30	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	
31	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
32	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» <b>Комбинированный</b>	1	
33	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	
34	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1	
	<i>Раздел программы №3 Лыжная подготовка.</i>		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1	
37	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
38	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
39	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.	1	

40	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»	1	
41	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
42	Разучивание од - довременному двухшажному ходу.	1	
43	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	
44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1	
45	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	
	<i>Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.</i>		
47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.	1	
48	Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	1	
49	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1	
50	Стандартизированная работа. (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс)	1	
51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1	
52	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	1	
54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	
55	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1	
57	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	
59	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	

60	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»	1	
61	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	1	
62	Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1	
63	Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1	
64	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1	
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.	1	
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.	1	
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность	1	
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке	1	