

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Камбарский район Удмуртской Республики»

МБОУ «Армязьская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Е.В.Козлова
Приказ №73
От «01»09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1-4 классы

Составитель:

д.Н.Армязь 2023

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под редакцией В.И.Ляха, А. А.Зданевич (-М.: «Просвещение» 2012 года).

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Основная общеобразовательная программа МБОУ «Армязьская СОШ» ФГОС НОО
- Учебный план МБОУ «Армязьская СОШ»
- Примерная программа по предмету физическая культура.

УМК: Учебник «Физическая культура» 1-4кл. Москва «Просвещение» 2012 год.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18

1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14	16	16	16
2.2	Подвижные игры с элементами футбола	6	6	6	6
2.3	Плавание	2	2	2	2
	Итого	99	102	102	102

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

ПЛАВАНИЕ

Название плавательных упражнений, способов плавания.

Правила безопасного поведения на воде.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

В вися спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

ПЛАВАНИЕ

Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

Влияние плавания на состояние здоровья.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).
Специально-беговые упражнения.
Бег в коридоре с максимальной скоростью.
Преодоление препятствий в беге.
Бег с максимальной скоростью (*30 м. (60 м)*).
Бег на результат (*30, 60 м*).
Челночный бег.
Встречная эстафета.
Эстафеты с бегом на скорость.
Кросс (*1 км*).
Выявление работающих групп мышц
Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.
Прыжок с высоты 60 см.
Прыжок в длину с короткого разбега.
Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Многоскоки.
Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
Метание набивного мяча.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Броски в цель (*цита*).
Бросок двумя руками от груди.
Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в виси.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*).
Соскок с опорой.
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
Лазание по канату.
Перелезание через коня.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
Прыжки группами на длинной скакалке.
Перелезание через гимнастического коня.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Переноска партнера в парах.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

ПЛАВАНИЕ

Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

Влияние плавания на состояние здоровья.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
 Мост из положения лежа
 Кувырок назад.
 Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
 Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
 Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
 Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.
 Подтягивания в вися.
 Лазание по канату в три приема.
 Перелезание через препятствие.
 Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
 Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
 Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
 Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
 Комбинация на бревне.
 Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед
 Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
 Переноска партнера в парах.
 Прыжки группами на длинной скакалке.
 Перелезание через гимнастического коня.
 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
 Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
 Гимнастическая полоса препятствий.
 Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
 Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

ПЛАВАНИЕ

Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.
 Название способов плавания.

Тематическое планирование 1класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
Легкая атлетика(11ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках, на пятках.	1	Вводный
2	Ходьба под счет. Обычный бег.	1	Изучение нового

			материала
3	Обычный бег. Бег с ускорением	1	Комбинированный
4	Бег с ускорением	1	Комбинированный
5	Разновидности ходьбы.	1	Комбинированный
6	Прыжки на одной ноге, на двух вместе.	1	Изучение нового материала
7	Прыжки с продвижением вперед.	1	Комбинированный
8	Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания	1	Изучение нового материала
10	Метание малого мяча. Игра.	1	Комбинированный
11	Метание малого мяча.	1	Комбинированный
Подвижные игры на основе баскетбола(14ч)			
12	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Изучение нового материала
13	Бросок и ловля мяча на месте.	1	Комплексный
14	Бросок и ловля мяча. Игра.	1	Комплексный
15	Игра «Передача мячей в колоннах».	1	Комплексный
16	Эстафеты с мячами.	1	Комплексный
17	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	Комплексный
18	Передача мяча снизу на месте.	1	Комплексный
19	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Комплексный
20	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Комплексный
21	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра.	1	Комплексный
22	Игра в мини-баскетбол.	1	Комплексный
23	Игра в мини-баскетбол. Подвижная игра.	1	Комплексный
24	Ведение мяча на месте.	1	Комплексный
25	Ведение мяча на месте. Игра.	1	Комплексный
Гимнастика(17ч)			
26	Акробатика. Техника безопасности по гимнастике.	1	Изучение нового материала
27	Акробатика. Основная стойка.	1	Комплексный
28	Группировка, перекаты	1	Комплексный
29	Группировка. Построение в шеренгу.	1	Комплексный
30	Построение в круг.	1	Комплексный
31	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	Комплексный
32	Равновесие. Строевые упражнения.	1	Изучение нового материала
33	Равновесие.	1	Комплексный
34	Эстафеты с обручем.	1	Комплексный
35	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Комплексный
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Комплексный
37	Строевая подготовка	1	Комплексный
38	Лазание по гимнастической стенке.	1	Изучение нового материала
39	Лазание по гимнастической стенке. Игра.	1	Комплексный
40	Лазание по канату.	1	Комплексный
41	Лазание по гимнастической стенке.	1	Комплексный

42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Комплексный
Лыжная подготовка(21ч)			
43	ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке.	1	Изучение нового материала
44	Ступающий шаг без палок.	1	Комплексный
45	Ступающий шаг.	1	Комплексный
46	Скользкий шаг без палок.	1	Изучение нового материала
47	Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции.	1	Комплексный
48	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	Изучение нового материала
49	Повороты переступанием на лыжах без палок. Игры.	1	Комплексный
50	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	Комплексный
51	Ступающий шаг на лыжах с палками. Повороты.	1	Комплексный
52	Скользкий шаг на лыжах с палками. Игры.	1	Комплексный
53	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	Комплексный
54	Повороты переступанием на лыжах с палками. Игры.	1	Комплексный
55	Подъемы и спуски под уклон на лыжах без палок.	1	Комплексный
56	Подъемы и спуски под уклон на лыжах без палок.	1	Изучение нового материала
57	Подъемы и спуски под уклон на лыжах без палок. Игры.	1	Комплексный
58	Подъемы и спуски под уклон на лыжах с палками.	1	Комплексный
59	Подъемы и спуски под уклон на лыжах с палками. Игры.	1	Комплексный
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	Комплексный
61	Прохождение дистанции «змейкой».	1	Изучение нового материала
62	Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах.	1	Комплексный
63	Прохождение дистанции 1 км.	1	Учетный
Подвижные игры(16ч)			
64	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Изучение нового материала
65	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Комплексный
66	Игры «Октябрята», «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	Изучение нового материала
67	Игры «Октябрята», «Класс, смирно!».	1	Комплексный
68	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	Изучение нового материала
69	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	Комплексный
70	Игры «Кто дальше бросит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты.	1	Изучение нового материала
71	Игры «Кто дальше бросит», «Через кочки и пенечки».	1	Комплексный
72	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Изучение нового материала
73	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	Комплексный
74	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	Изучение нового материала
75	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	Комплексный

76	Игры «Зайцы в огороде», «Точный расчет».	1	Комплексный
77	Игры «Зайцы в огороде», «Точный расчет».	1	Комплексный
78	Игры «Удочка», «Компас».	1	Комплексный
79	Игры «Удочка», «Компас».	1	
80	Игра «Снайпер».	1	
81	Игра «Снайпер».	1	
Плавание(2ч)			
82	Название плавательных упражнений, способов плавания.	1	Изучение нового материала
83	Правила безопасного поведения на воде.	1	Комплексный
Подвижные игры с элементами футбола(6ч)			
84	Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Эстафеты.	1	Изучение нового материала
85	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Комплексный
86	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Комплексный
87	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	Комплексный
88	Ведение мяча по прямой с остановками.	1	Комплексный
89	Ведение мяча по прямой с остановками.	1	Комплексный
Легкая атлетика (10ч)			
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Комплексный
91	Бег с изменением направления.	1	Комплексный
92	Сочетание различных видов ходьбы.	1	Комплексный
93	Бег в заданном коридоре.	1	Комплексный
94	Бег (60). Эстафеты.	1	Комплексный
95	Прыжок в длину с места.	1	Комплексный
96	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплексный
97	Прыжок в длину.	1	Комплексный
98	Метание малого мяча в цель.	1	Комплексный
99	Метание малого мяча в цель. Эстафеты.	1	Комплексный

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
Легкая атлетика(11ч)			
1	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. ТБ.	1	Вводный
2	Разновидности ходьбы. Челночный бег.	1	Комплексный

3	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.	1	Комплексный
4	Бег с ускорением.	1	Учетный
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	Учетный
6	Прыжки с места. Прыжки с поворотами.	1	Изучение нового материала
7	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1	учетный
8	Прыжок с высоты. Челночный бег.	1	Комплексный
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Изучение нового материала
10	Метание мяча в вертикальную цель.	1	Комплексный
11	Метание малого мяча в цель.	1	Комплексный
Подвижные игры на основе баскетбола(16ч)			
12	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1	Изучение нового материала
13	Ведение на месте.	1	Комплексный
14	Броски в цель.	1	Комплексный
15	Ведение на месте. Броски в цель. Игра.	1	Комплексный
16	Ведение на месте. Броски в цель.	1	Комплексный
17	Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись».	1	Комплексный
18	Броски в цель. Игра «Передал – садись»	1	Комплексный
19	Броски в цель (щит).	1	Комплексный
20	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	1	Комплексный
21	Ловля и передача мяча в движении.Игра «Мяч соседу».	1	Учетный
22	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).	1	Комплексный
23	Броски в цель (кольцо).	1	Комплексный
24	Ведение на месте правой (левой) рукой. Эстафеты.	1	Комплексный
25	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра.	1	Комплексный
26	Броски в цель. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплексный
27	Игра в мини-баскетбол.	1	Учетный
Гимнастика(18ч)			
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ТБ.	1	Изучение нового материала
29	Кувырки. Название гимнастических снарядов.	1	Комплексный
30	Кувырок в сторону.	1	Комплексный
31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	Комплексный
32	Стойка на лопатках.	1	Комплексный
33	Стойка на лопатках. Игра.	1	Учетный
34	Передвижение в колонне. Вис стоя и лежа.	1	Изучение нового материала
35	Вис стоя и лежа.	1	Комплексный
36	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	Комплексный
37	Вис на согнутых руках.	1	Комплексный
38	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1	Комплексный
39	Вис на согнутых руках. Подтягивание. Игра.	1	Учетный
40	Лазание по наклонной скамейке.	1	Изучение нового материала

41	Лазание по наклонной скамейке. Игра.	1	Комплексный
42	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Кто приходил?».	1	Комплексный
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	Комплексный
44	Перешагивание через набивные мячи. Опорный прыжок.	1	Комплексный
45	Перелезание через коня, бревно.	1	Комплексный
Лыжная подготовка(21ч)			
46	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1	Изучение нового материала
47	Прохождение ступающим шагом.	1	Комплексный
48	Передвижение ступающим шагом.	1	Комплексный
49	Ходьба на лыжах.	1	Комплексный
50	Скользящий шаг без палок.	1	Изучение нового материала
51	Поворот «переступанием».	1	Изучение нового материала
52	Скользящий шаг с палками.	1	Изучение нового материала
53	Прохождение в медленном темпе до 1 км.	1	Комплексный
54	Ходьба на лыжах. Встречная эстафета.	1	Комплексный
55	Передвижение скольльзящим шагом с палками.	1	Комплексный
56	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	Изучение нового материала
57	Подъем и спуски. Эстафеты.	1	Комплексный
58	Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе.	1	Комплексный
59	Прохождение дистанции 1 км.	1	Учетный
60	Подъемы. Эстафеты.	1	Комплексный
61	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	Комплексный
62	Подъемы.	1	Изучение нового материала
63	Подъем скольльзящим шагом.	1	Комплексный
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	Комплексный
65	Спуски. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	Комплексный
66	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	Учетный
Подвижные игры(18ч)			
66	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. ТБ.	1	Комплексный
67	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Комплексный
68	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	Комплексный
69	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	Комплексный
70	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1	Комплексный
71	Игра «Посадка картошки».	1	Комплексный
72	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Комплексный
73	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1	Комплексный
74	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	Комплексный
75	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1	Учетный
76	Игры «Западня», «Салки на одной ноге».	1	Комплексный

77	Игры «Западня», «Салки на одной ноге».	1	Комплексный
78	Игры «Конники-спортсмены», «Лисы и куры».	1	Комплексный
79	Игры «Конники-спортсмены», «Лисы и куры».	1	Комплексный
80	Игры «Зайцы в огороде», «Точный расчет».	1	Комплексный
81	Игры «Зайцы в огороде», «Точный расчет».	1	Комплексный
82	Игра «Снайпер». Эстафеты.	1	Комплексный
83	Игра «Снайпер». Эстафеты.	1	Комплексный
Плавание(2ч)			
84	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.	1	Комплексный
85	Влияние плавания на состояние здоровья.	1	Комплексный
Подвижные игры на основе футбола(6ч)			
86	Инструктаж по ТБ по футболу. Эстафеты.	1	Изучение нового материала
87-88	Ведение мяча.	1	Изучение нового материала
89	Элементы мини-футбола. Игра «Точная передача».	1	Комплексный
90	Удар внутренней стороной стопы.	1	Комплексный
91-92	Тактика игры.	2	Учетный
Легкая атлетика(10ч)			
93	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	Комплексный
94	Ходьба по разметкам. Челночный бег.	1	Комплексный
95	Ходьба с преодолением препятствий. Бег.	1	Комплексный
96	Бег с ускорением (30 м).	1	Учетный
97	Различные варианты прыжка. Челночный бег.	1	Комплексный
98	Прыжок в длину и в высоту с разбега.	1	Комплексный
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Учетный
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Комплексный
101	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Комплексный
102	Метание малого мяча на дальность отскока.	1	Учетный

Тематическое планирование 3класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
Легкая атлетика(11ч)			
1	Ходьба и бег. Инструктаж ТБ.	1	Вводный

2	Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.	1	Учетный
3	Техника челночного бега. Ходьба и бег.	1	Комплексный
4	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м.	1	Учетный
5	Бег на результат 60м.	1	Учетный
6	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплексный
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	Учетный
8	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований.	1	Учетный
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Комплексный
10	Метание на заданное расстояние.	1	Комплексный
11	Метание. Правила соревнований в метании.	1	Учетный
Подвижные игры на основе баскетбола(16ч)			
12	Ловля и передача мяча в движении.	1	Комплексный
13	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	Комплексный
14	Ведение мяча на месте.	1	Учетный
15	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от груди.	1	Комплексный
16	Бросок двумя руками от груди.	1	Комплексный
17	Ведение мяча и бросок двумя руками от груди.	1	Комплексный
18	Бросок двумя руками от груди. Игра.	1	Комплексный
19	Различные варианты ловли и передач.	1	Комплексный
20	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	1	Комплексный
21	Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра.	1	Комплексный
22	Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди.	1	Учетный
23	Ведение мяча с изменением направления.	1	Комплексный
24	Ведение мяча с изменением направления. Игра.	1	Комплексный
25	Различные варианты ведения мяча.	1	Комплексный
26	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	Комплексный
27	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Учетный
Гимнастика(18ч)			
28	Перекаты и группировка. Кувырки вперед. ТБ.	1	Изучение нового материала
29	Кувырки вперед. Стойка на лопатках.	1	Комплексный
30	Мост из положения лежа на спине.	1	Комплексный
31	Кувырки вперед. Мост из положения лежа на спине.	1	Комплексный
32	Комбинация из разученных элементов. Игра.	1	Комплексный
33	Комбинация из разученных элементов.	1	Учетный
34	Вис стоя и лежа.	1	Комплексный
35	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Комплексный
36	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1	Комплексный
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1	Комплексный
38	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Комплексный
39	Подтягивание в вися.	1	Учетный
40	Ходьба приставными шагами по бревну.	1	
41	Ходьба приставными шагами по бревну. Игра.	1	Комплексный
42	Ходьба приставными шагами по бревну.	1	Комплексный
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа.	1	Комплексный
44	Перелезание через гимнастического коня.	1	Комплексный
45	Лазание по наклонной скамейке.	1	Учетный
Лыжная подготовка(21ч)			
46	Вводный. Значение лыжной подготовки.	1	Комплексный
47	Скользящий шаг.	1	Комплексный
48	Скользящий шаг. Игры.	1	Комплексный
49	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный

50	Поворот переступанием.	1	Комплексный
51	Подъём ступающим шагом.	1	Комплексный
52	Спуск на лыжах в основной и низкой стойках.	1	Комплексный
53	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный
54	Техника подъема «лесенкой».	1	Комплексный
55	Техника подъема лесенкой.	1	Комплексный
56	Поворот переступанием на выкате со склона.	1	Комплексный
57	Поворот переступанием при спуске.	1	Комплексный
58	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1	Комплексный
59	Спуски и подъемы.	1	Учетный
60	Подъем и спуск на склоне.	1	Комплексный
61	Игры на лыжах.	1	Комплексный
62	Прохождение дистанции.	1	Комплексный
63	Прохождение дистанции с применением изученных ходов.	1	Комплексный
64	Техника передвижения на лыжах.	1	Комплексный
65	Передвижение на лыжах 1000м. Подъем и спуск на склоне.	1	Комплексный
66	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1км.	1	Учетный
Подвижные игры (18ч)			
67	Игры «Пустое место», «Удочка».	1	Комплексный
68	Игры «Пустое место», «Удочка».	1	Комплексный
69	Игры «Белые медведи», «Волк во рву».	1	Комплексный
70	Игры «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Комплексный
71	Игры «Пятнашки», «Прыжки по полосам».	1	Комплексный
72	Игры «Пятнашки».	1	Комплексный
73	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	Комплексный
74	Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1	Комплексный
75	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	Комплексный
76	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	Комплексный
77	Игры «Наступление», «Метко в цель».	1	Комплексный
78	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Комплексный
79	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	Учетный
80	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты.	1	Комплексный
81	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	Комплексный
82	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	Комплексный
83	Игра «Снайпер». Эстафеты.	1	Комплексный
84	Игра «Снайпер».	1	Учетный
Плавание(2ч)			
85	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.	1	Комплексный
86	Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.	1	Комплексный
Футбол(5ч)			
87	Инструктаж по ТБ по футболу. Эстафеты.	1	Комплексный
88	Стойки и перемещения игроков с элементами футбола.	1	Комплексный
89	Ведение мяча по прямой с остановками.	1	Комплексный
90	Удар внутренней стороной стопы по мячу.	1	Комплексный
91-92	Остановка мяча ногой, отбор мяча.	1	Комплексный
Легкая атлетика(10ч)			
93	Ходьба и бег.	1	Комплексный
94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.	1	Комплексный

95	Бег с максимальной скоростью.	1	Учетный
96	Бег на результат.	1	Учетный
97	Прыжки в длину с разбега и в длину с места.	1	Комплексный
98	Прыжки. Многоскоки.	1	Комплексный
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Учетный
100	Метание малого мяча.	1	Комплексный
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Комплексный
102	Метание мяча на дальность.	1	Учетный

Тематическое планирование 4класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
Легкая атлетика(11ч)			
1	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный
2	Виды ходьбы и бега.	1	Комплексный
3	Бег на скорость(30м).	1	Учетный
4	Бег на скорость(60 м).	1	Учетный
5	Круговая эстафета.	1	Комплексный
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Комплексный
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Комплексный
8	Тройной прыжок с места.	1	Комплексный
9	Метание теннисного мяча в цель.	1	Комплексный
10	Метание мяча на дальность.	1	Комплексный
11	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	Комплексный
Подвижные игры на основе баскетбола(16ч)			
12	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	Изучение нового материала
13	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	Учетный
14	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Учетный
15	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Комплексный
16	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	Комплексный
17	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	Учетный
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Комплексный
19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	1	Комплексный
20	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Комплексный
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Комплексный
22	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Комплексный
23	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Комплексный
24	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплексный
25	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1	Учетный
26	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	Комплексный
27	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Учетный
Гимнастика(18ч)			
28	Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение нового материала

29	2-3 кувырка вперед слитно.	1	Комплексный
30	Стойка на лопатках.	1	Комплексный
31	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад.	1	Комплексный
32	Ходьба по бревну на носках. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	Комплексный
33	Комбинация из акробатических элементов.	1	Учетный
34	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Комплексный
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	Комплексный
36	Вис прогнувшись, подтягивания в виси.	1	Комплексный
37	Вис прогнувшись, подтягивания в виси. Эстафеты.	1	Комплексный
38	Вис прогнувшись.	1	Комплексный
39	Висы. Подтягивания в виси.	1	Учетный
40	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Изучение нового материала
41	Лазание по канату в три приема.	1	Комплексный
42	Перелезание через препятствие.	1	Комплексный
43	Опорный прыжок на горку матов.	1	Комплексный
44	Опорный прыжок.	1	Комплексный
45	Опорный прыжок. Игра.	1	Комплексный
Лыжная подготовка(21ч)			
46	Инструктаж по технике безопасности. Теория.	1	Комплексный
47	Скользкий шаг.	1	Комплексный
48	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный
49	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов.	1	Комплексный
50	Спуски с пологих склонов.	1	Комплексный
51	Торможение «плугом» и упором.	1	Комплексный
52	Торможение «плугом» и упором. Поворот переступанием .	1	Комплексный
53	Поворот переступанием.	1	Комплексный
54	Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	1	Комплексный
55	Подъемы «лесенкой» и «елочкой».	1	Комплексный
56	Прохождение дистанции 2 км. в равномерном темпе.	1	Комплексный
57	Прохождение дистанции 2 км. Спуски и подъемы.	1	Комплексный
58	Прохождение дистанции 2 км. Спуски и подъемы.	1	Комплексный
59	Поворот переступанием в движении.	1	Комплексный
60	Поворот переступанием в движении. Игра.	1	Комплексный
61	Поворот переступанием в движении. Спуски и подъемы.	1	Учетный
62	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью.	1	Комплексный
63	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью.	1	Комплексный
64	Спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой, елочкой».	1	Комплексный
65	Прохождение дистанции 1км.	1	Учетный
66	Прохождение дистанции 1км.	1	Учетный
Подвижные игры (18ч)			
67	Игры «Пустое место», «Пятнашки».	1	Комплексный
68	Игры «Пустое место», «Пятнашки».	1	Комплексный
69	Игры «Подвижная цель», «Охотники и утки».	1	Комплексный
70	Игры «Подвижная цель», «Охотники и утки».	1	Комплексный
71	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1	Комплексный

72	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Комплексный
73	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Комплексный
74	Эстафеты с обручами.	1	Комплексный
75	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Комплексный
76	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Комплексный
77	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Комплексный
78	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Комплексный
79	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Комплексный
80	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Комплексный
81	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	Комплексный
82	Игры «Снайпер», «Пятнашки».	1	Комплексный
83	Игры «Снайпер», «Пятнашки». Эстафеты.	1	Комплексный
84	Игра «Снайпер».	1	Комплексный
Плавание(2ч)			
85	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1	Изучение нового материала
86	Название способов плавания.	1	Комплексный
Футбол(6ч)			
87	Инструктаж по ТБ по футболу.	1	Изучение нового материала
88	Техника передвижений в футболе.	1	Комплексный
89	Ведение мяча по прямой с остановками.	1	Комплексный
90	Удары по мячу.	1	Комплексный
91-92	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.	2	Комплексный
Легкая атлетика(10ч)			
93	Бег на скорость. Встречная эстафета.	1	Комплексный
94	Встречная эстафета.	1	Комплексный
95	Встречная эстафета.	1	Комплексный
96	Бег на результат. Круговая эстафета.	1	Учетный
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Комплексный
98	Тройной прыжок с места.	1	Комплексный
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Комплексный
100	Метание мяча.	1	Комплексный
101	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Комплексный
102	Бег 1000м.	1	Комплексный