

Приложение 1.12.

к основной общеобразовательной программе–  
образовательной программе начального общего  
образования муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы №12 (новая  
редакция), утвержденной приказом от  
30.08.2019г. №143-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## *1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса*

### *Личностные результаты*

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Метапредметные результаты*

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
12. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего

образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### *Предметные результаты*

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### *Знания о физической культуре*

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной

*деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России);*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени (1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет).*

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.*

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

#### ***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

### **1 класс (99 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.1	Экскурсия в страну Спортландию. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба и бег	1
1.2	Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номеров». Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1
1.3	Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств. Как оборудовать дома спортивный уголок.	1
1.4	Ходьба и бег. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м	1
1.5	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1
1.6	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
1.7	Прыжки. Прыжок в длину с места.	1
1.8	Бросок малого мяча. Метание малого мяча	1

1.9	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
1.10	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.1	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Режим дня. Простейшие закаливающие процедуры.	1
2.2	Бег по пересеченной местности. Игра «Горелки».	1
2.3	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
2.4	Бег по пересеченной местности. Игра «Конники - спортсмены»	1
2.5	Бег по пересеченной местности. Игра «Гуси - лебеди»	1
<b>3. Гимнастика</b>		<b>17 ч</b>
3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики (с применением ИКТ) Строевые упражнения	1
3.2	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
3.3	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками.	1
3.4	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижная игра «Совушка».	1
3.5	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	1
3.6	Акробатика. Строевые упражнения. Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных Олимпийских играх).	1
3.7	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
3.8	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Игра «Становись – разойдись».	1
3.9	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручами.	1
3.10	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
3.11	Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Развитие равновесия.	1
3.12	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Западня».	1
3.13	Лазанье по гимнастической стенке.	1
3.14	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка».	1
3.15	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
3.16	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
3.17	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>13 ч</b>
4.1	Подвижные игры. Правила в игре и их значение (с применением ИКТ)	1
4.2	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
4.3	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно».	1
4.4	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1

4.5	Подвижные игры. Игра «Метко в цель».	1
4.6	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1
4.7	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенечки»	1
4.8	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит»».	1
4.9	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
4.10	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Бросай, поймай»	1
4.11	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
4.12	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч соседу»	1
4.13	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
<b>5. Лыжная подготовка</b>		<b>15 ч</b>
5.1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка спортивной формы и инвентаря(с применением ИКТ)	1
5.2	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.	1
5.3	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием на месте.	1
5.4	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг и его особенности.	1
5.5	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
5.6	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1
5.7	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом с палками.	1
5.8	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Шире шаг»	1
5.9	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «На буксире»	1
5.10	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты с надеванием и снятием лыж.	1
5.11	Освоение техники лыжных ходов. Игра «Попади в ворота»	1
5.12	Освоение техники лыжных ходов. Встречные эстафеты.	1
5.13	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты с поворотом вокруг флажка.	1
5.14	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение в медленном темпе на лыжах 500м.	1
5.15	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение на лыжах до 1км	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>12 ч</b>
4.14	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
4.15	Подвижные игры. Игра «Капитаны».	1
4.16	Подвижные игры. Игра «Попрыгунчики - воробушки».	1
4.17	Подвижные игры. Игра «Пятнашки».	1

4.18	Подвижные игры. Игра «Два Мороза».	1
4.19	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».	1
4.20	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1
4.21	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры».	1
4.22	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1
4.23	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Передал - садись»	1
4.24	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Выстрел в небо»	1
4.25	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Охотники и утки»	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>6 ч</b>
2.6	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
2.7	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
2.8	Бег по пересеченной местности. Игра «Два Мороза»	1
2.9	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1
2.10	Бег по пересеченной местности. Игра «Вызов номеров»	1
2.11	Эстафеты с бегом на скорость.	1
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.11	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	1
1.12	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы	1
1.13	Ходьба и бег. Бег на 30 м.	1
1.14	Ходьба и бег. Бег на 60 м.	1
1.15	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей	1
1.16	Прыжки. Прыжок в длину с места.	1
1.17	Прыжки. Прыжок в длину с разбега	1
1.18	Метание мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
1.19	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений.	1
1.20	Метание мяча. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>11 ч</b>
4.26	Подвижные игры «Западня», «Конники - спортсмены».	1
4.27	Подвижные игры. Игра «Птица в клетке».	1
4.28	Подвижные игры. Игра «Салки на одной ноге».	1
4.29	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».	1
4.30	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1
4.31	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
4.32	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
4.33	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч в обруч»	1
4.34	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч водящему»	1
4.35	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Передай другому»	1
4.36	Подвижные игры на материале баскетбола. Эстафеты с мячами	1

## 2 класс (102 часа)

№	Тема урока	Количество
---	------------	------------

п/п		часов
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.1	Организационно-методические требования к урокам физкультуры. Инструктаж по технике безопасности.	1
1.2	Ходьба и бег. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
1.3	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
1.4	Ходьба и бег. Челночный бег.	1
1.5	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3x10.	1
1.6	Прыжки. Тестирование прыжка в длину с места.	1
1.7	Прыжки. Техника прыжка в длину с разбега.	1
1.8	Прыжки. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	1
1.9	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1
1.10	Тестирование метания малого мяча в цель.	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.1	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	1
2.2	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	1
2.3	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки».	1
2.4	Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место».	1
2.5	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
<b>3. Гимнастика</b>		<b>18 ч</b>
3.1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
3.2	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
3.3	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра «Раки».	1
3.4	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1
3.5	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1
3.6	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед упор присев.	1
3.7	Акробатика. Строевые упражнения. Мост	1
3.8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
3.9	Равновесие. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	1
3.10	Равновесие. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
3.11	Равновесие. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Змейка»	1
3.12	Равновесие. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
3.13	Равновесие. Строевые упражнения. Подтягивание в виси.	1
3.14	Лазание по наклонной скамейке. Самоконтроль (Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса).	1

3.15	Лазание по наклонной скамейке. Прыжки в скакалку.	1
3.16	Лазание по наклонной скамейке. Прыжки в скакалку в движении.	1
3.17	Лазание по наклонной скамейке. Прыжки в скакалку в движении. Эстафеты.	1
3.18	Лазание. Вращение обруча. Эстафеты	1
<b>4.Подвижные и спортивные игры</b>		<b>12 ч</b>
4.1	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».	1
4.2	Подвижные игры. Игра «Два Мороза».	1
4.3	Подвижные игры. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
4.4	Подвижные игры. Игра «Невод».	1
4.5	Подвижные игры. Игра «Гуси - лебеди».	1
4.6	Подвижные игры. Игра «Посадка картошки».	1
4.7	Подвижные игры. Игра «Прыжки по полоскам».	1
4.8	Подвижные игры. Игра «Попади в мяч».	1
4.9	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Попади в обруч».	1
4.10	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Передал- садись».	1
4.11	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1
4.12	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
<b>5. Лыжная подготовка</b>		<b>18 ч</b>
5.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как зародились олимпийские игры. Передвижение в колонне с лыжами.	1
5.2	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
5.3	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг на лыжах без палок.	1
5.4	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
5.5	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
5.6	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Игра «Проехать через ворота»	1
5.7	Освоение техники лыжных ходов. Торможение падением на лыжах с палками.	1
5.8	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
5.9	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием на лыжах с палками.	1
5.10	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
5.11	Освоение техники лыжных ходов. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
5.12	Освоение техники лыжных ходов. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Игра «Кто дальше спуститься с горки»	1
5.13	Освоение техники лыжных ходов. Подъем на склон «елочкой».	1

5.14	Освоение техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах.	1
5.15	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах змейкой.	1
5.16	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
5.17	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
5.18	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>14 ч</b>
4.13	Подвижные игры. Игра «Веревочка под ногами».	1
4.14	Подвижные игры. Игра «Вызов номеров».	1
4.15	Подвижные игры. Игра «Западня».	1
4.16	Подвижные игры. Игра «Конники - спортсмены».	1
4.17	Подвижные игры. Игра «Птица в клетке».	1
4.18	Подвижные игры. Игра «Салки на одной ноге».	1
4.19	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».	1
4.20	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1
4.21	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
4.22	Техника безопасности на занятиях по футболу. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и с разбега.	1
4.23	Подвижные игры на материале футбола. Передача мяча в парах и тройках	1
4.24	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Сбей кеглю».	1
4.25	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Мяч в ворота».	1
4.26	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.6	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1
2.7	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки».	1
2.8	Бег по пересеченной местности. Игра «Два Мороза».	1
2.9	Бег по пересеченной местности. Игра «Вызов номеров».	1
2.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	1
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.11	Ходьба и бег. Бег с ускорением, 30м.	1
1.12	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
1.13	Ходьба и бег. Челночный бег.	1
1.14	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3x10м.	1
1.15	Прыжки. Прыжок с места.	1
1.16	Прыжки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
1.17	Прыжки. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
1.18	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
1.19	Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель.	1
1.20	Метание малого мяча на дальность.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>10 ч</b>

4.27	Подвижные игры «Западня», «Конники - спортсмены».	1
4.28	Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
4.29	Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
4.30	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
4.31	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
4.32	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
4.33	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
4.34	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний.	1
4.35	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
4.36	Подвижные игры на материале волейбола.	1

### 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.1	Организационно-методические требования к урокам физкультуры. Как сохранить и укрепить здоровье? Ходьба и бег	1
1.2	Ходьба и бег. Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
1.3	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег из разных исходных положений.	1
1.4	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1
1.5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
1.6	Ходьба и бег. Челночный бег 3x10 м	1
1.7	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	1
1.8	Прыжок в длину с места на результат	1
1.9	Бросок малого мяча в цель	1
1.10	Бросок малого мяча на дальность	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.1	Бег по пересеченной местности. Измерение роста, веса, силы.	1
2.2	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Гигиенические процедуры.	1
2.3	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
2.4	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы.	1
2.5	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1
<b>3. Гимнастика</b>		<b>18 ч</b>
3.1	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца. Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы физических упражнений.	1
3.2	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка	1
3.3	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1

3.4	Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
3.5	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1
3.6	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад.	1
3.7	Равновесие. Лазание. Строевые упражнения. Закаливание – обливание, душ.	1
3.8	Равновесие. Лазание. Развитие координационных способностей.	1
3.9	Равновесие. Лазание. Ходьба приставными шагами по бревну	1
3.10	Равновесие. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
3.11	Равновесие. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1
3.12	Равновесие. Лазание. Круговая тренировка.	1
3.13	Висы и упоры. Варианты вращения обруча.	1
3.14	Висы и упоры. Варианты вращения обруча. Эстафеты.	1
3.15	Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки в скакалку.	1
3.16	Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки в скакалку в тройках.	1
3.17	Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки в скакалку. Эстафеты.	1
3.18	Круговая тренировка. Измерение длины и массы тела.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>13 ч</b>
4.1	Техника безопасности на занятиях с играми. Игра «К своим флажкам»	1
4.2	Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка».	1
4.3	Подвижные игры. Игра «Кто обгонит?».	1
4.4	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенечки».	1
4.5	Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель».	1
4.6	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1
4.7	Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1
4.8	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
4.9	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1
4.10	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1
4.11	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
4.12	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1
4.13	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Перестрелка»	1
<b>5. Лыжная подготовка</b>		<b>18 ч</b>
5.1	Подбор одежды для занятий лыжной подготовкой. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Техника безопасности. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.	1
5.2	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение ступающим шагом. Как измерить физическую нагрузку.	1

5.3	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
5.4	Освоение техники лыжных ходов. Повороты на лыжах переступанием.	1
5.5	Освоение техники лыжных ходов. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
5.6	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
5.7	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажныйход. Игра «Проехать через ворота».	1
5.8	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход	1
5.9	Освоение техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной стойке на лыжах.	1
5.10	Освоение техники лыжных ходов. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом».	1
5.11	Освоение техники лыжных ходов. Спуск со склона в низкой стойке.	1
5.12	Освоение техники лыжных ходов. Спуск со склона в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1
5.13	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра «Накаты».	1
5.14	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
5.15	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
5.16	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
5.17	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
5.18	Контрольный урок по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах 2 км.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>9 ч</b>
4.14	Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях с играми. Игра «Защита укреплений».	1
4.15	Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1
4.16	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1
4.17	Подвижные игры. Игра «Волк во рву».	1
4.18	Подвижные игры. Игра «Пустое место».	1
4.19	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».	1
4.20	Подвижные игры. «Кузнечики».	1
4.21	Подвижные игры. Игра «Попади в мяч».	1
4.22	Подвижные игры «Паровозики», «Наступление».	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.6	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
2.7	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	1
2.8	Бег по пересеченной местности. Игра «Волк во рву».	1

2.9	Бег по пересеченной местности). Игра «Перебежка с выручкой».	1
2.10	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км	1
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.11	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
1.12	Ходьба и бег. Челночный бег 3x10. Игра «Белые медведи».	1
1.13	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1
1.14	Ходьба и бег. Бег на результат – 30м.	1
1.15	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1
1.16	Прыжки. Прыжок в длину с места.	1
1.17	Прыжки в длину на результат	1
1.18	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
1.19	Метание малого мяча с места на дальность	1
1.20	Метание малого мяча с места на дальность на результат	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>14 ч</b>
4.23	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	1
4.24	Подвижные игры. Эстафеты	1
4.25	Подвижные игры. Эстафеты с мячами	1
4.26	Подвижные игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенечки».	1
4.27	Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель».	1
4.28	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1
4.29	Подвижные игры. Эстафеты с обручами	1
4.30	История возникновения игры в волейбол. Правила техники безопасности. Освоение техники приема и передачи мяча	1
4.31	Освоение техники нижней прямой подачи	1
4.32	Освоение тактики игры в волейбол.	1
4.33	Подвижные игры на основе волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку	1
4.34	Подвижные игры на основе волейбола. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
4.35	Подвижные игры на основе волейбола. Подвижная игра «Пионербол»	1
4.36	Подвижные игры на основе волейбола. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	1

#### 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.1	Организационно-методические требования к урокам физкультуры. Ходьба и бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1

1.2	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. От чего зависит физическая нагрузка. Способы регулирования физической нагрузки.	1
1.3	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
1.4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
1.5	Ходьба и бег. Челночный бег 3x10м	1
1.6	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3x10м	1
1.7	Прыжки. Тестирование прыжка в длину с места.	1
1.8	Бросок малого мяча на дальность.	1
1.9	Бросок малого мяча на точность	1
1.10	Бросок малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.1	Бег по пересеченной местности. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Гигиенические процедуры.	1
2.2	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
2.3	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег.	1
2.4	Игра «День и ночь» Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
2.5	Бег по пересеченной местности. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости.	1
<b>3. Гимнастика</b>		<b>18 ч</b>
3.1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Оказание первой помощи при легких травмах.	1
3.2	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
3.3	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
3.4	Акробатика. Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1
3.5	Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
3.6	Акробатика. Гимнастические упражнения	1
3.7	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамейке на носках.	1
3.8	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку.	1
3.9	Прыжки в скакалку.	1
3.10	Прыжки в скакалку в тройках	1
3.11	Круговая тренировка	1
3.12	Круговая тренировка. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
3.13	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
3.14	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1
3.15	Висы и упоры. Строевые упражнения. Вращение обруча	1
3.16	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения с мячом.	1
3.17	Подвижные игры на основе гимнастики с акробатическими	1

	упражнениями «Парашютисты», «Догонялки на марше»	
3.18	Подвижные игры на основе гимнастики с акробатическими упражнениями «Медведи и пчелы», «Не теряй равновесие»	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>12 ч</b>
4.1	Подвижные игры. Игра «Космонавты».	1
4.2	Подвижные игры. Игра «Разведчики и часовые».	1
4.3	Подвижные игры. Игра «Белые медведи».	1
4.4	Подвижные игры. Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	1
4.5	Подвижные игры. Игра «Прыжки по полосам».	1
4.6	Подвижные игры. Игра «Волк во рву».	1
4.7	Подвижные игры. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
4.8	Подвижные игры. Игра «Заяц, сторож, жучка».	1
4.9	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
4.10	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
4.11	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Подвижная цель».	1
4.12	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Подвижная цель».	1
<b>5. Лыжная подготовка</b>		<b>18 ч</b>
5.1	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Повторение материала 2 и 3 классов (с применением ИКТ)	1
5.2	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
5.3	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
5.4	Освоение техники лыжных ходов. Повороты на лыжах переступанием.	1
5.5	Освоение техники лыжных ходов. Повороты на лыжах прыжком.	1
5.6	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
5.7	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
5.8	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1
5.9	Освоение техники лыжных ходов. Обгон на лыжне.	1
5.10	Освоение техники лыжных ходов. Подъем на склон «елочкой и полуюлочкой».	1
5.11	Освоение техники лыжных ходов. Торможение плугом.	1
5.12	Освоение техники лыжных ходов. Торможение плугом. Игра «Смелее с горки»	1
5.13	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра «Накаты».	1
5.14	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра «Подними предмет».	1

5.15	Освоение техники лыжных ходов. Подвижная игра «Салки на снегу».	1
5.16	Освоение техники лыжных ходов. Спуск в основной стойке. Торможение плугом.	1
5.17	Освоение техники лыжных ходов. Свободное катание.	1
5.18	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>15 ч</b>
4.13	Подвижные игры. Игра «Удочка».	1
4.14	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1
4.15	Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	1
4.16	Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
4.17	Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1
4.18	Подвижные игры «Метко в цель», «Кузнечики».	1
4.19	Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит».	1
4.20	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Западня».	1
4.21	Подвижные игры. Эстафеты с предметами, игра «Парашютисты».	1
4.22	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1
4.23	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Подвижная цель».	1
4.24	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Овладей мячом».	1
4.25	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Салки с мячом».	1
4.26	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Снайперы».	1
4.27	Подвижные игры на материале баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
<b>2. Кроссовая подготовка</b>		<b>5 ч</b>
2.6	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
2.7	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше».	1
2.8	Бег по пересеченной местности. Игра «Конники- спортсмены».	1
2.9	Бег по пересеченной местности. Игра «Перебежка с выручкой».	1
2.10	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1
<b>1. Легкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>
1.11	Ходьба и бег. Техника безопасности. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
1.12	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
1.13	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
1.14	Ходьба и бег. Круговая эстафета.	1
1.15	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
1.16	Прыжки. Тестирование прыжка в длину с места.	1
1.17	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
1.18	Метание малого мяча с места на дальность.	1
1.19	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1
1.20	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
<b>4. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>9 ч</b>
4.28	Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1

4.29	Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи».	1
4.30	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
4.31	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Освоение техники приема и передачи мяча.	1
4.32	Освоение техники нижней прямой подачи	1
4.33	Освоение техники прямого нападающего удара	1
4.34	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1
4.35	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
4.36	Подвижная игра «Пионербол».	1