

Рассмотрено на заседании
МО учителей
физической культуры
(протокол №1 от 26.08.2021 г.)

Утверждаю
приказ №73-оп от 31.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №35 г. Пензы

 Г. М. Шадчнева



Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ № 35
(протокол №8 от 27.08.2021 г.)

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класс**

I. Планируемые результаты

Личностные результаты

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые

формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности);
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы *универсальных учебных действий*: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы,

формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: определять необходимые действия (я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет: наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и

деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений; определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные/наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет: определять свое отношение к природной среде; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; формировать множественную выборку из поисковых источников для

объективизации результатов поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать

информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
- раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Целью реализации рабочей программы по предмету «Физическая культура» является усвоение содержания предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а так же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направленно на грамотное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Базовая часть	55
1.1	Основы знаний о физической культуре	1
1.2	Подвижные игры	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	24
2	Вариативная часть	13
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
	ИТОГО	68

2 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Базовая часть	65
1.1	Основы знаний о физической культуре. В процессе урока	3
1.2	Подвижные игры	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	28
2	Вариативная часть	37
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	37
	ИТОГО	102

3 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Базовая часть	70
1.1	Основы знаний о физической культуре. В процессе урока	3
1.2	Подвижные игры	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	34
2	Вариативная часть	32
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
	ИТОГО	102

4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. В процессе урока	3
1.2	Подвижные игры	7
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	32
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	33
2	Вариативная часть	27
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	27
	ИТОГО	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	
	Легкоатлетические упражнения (17 часов)	
2	Основные способы передвижений человека.	
3	Различные виды ходьбы и бега.	
4	Эстафеты с бегом и прыжками.	
5	Ходьба, бег с высоким подниманием бедра.	
6	Различные виды бега. Подвижные игры и эстафеты.	
7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	
8	Эстафетный бег. Подвижные игры на координацию движений.	
9	Бег на скорость по парам по прямой.	
10	Прыжки с продвижением вперед.	
11	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	
12	Прыжок в длину с места.	
13	Челночный бег 3*10 м.	
14	Равномерный бег до 2 мин.	
15	Преодоление полосы препятствий.	
16	Метание – одно из древних физических упражнений.	
17	Метание в вертикальную цель.	
18	Броски набивного мяча (0,5 кг).	
	Подвижные игры (8 часов)	
19	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Подвижные игры по выбору учащихся.	
20	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
21	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
22	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
23	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
24	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
25	Подвижные игры с мячами.	
26	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	
	Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)	
27	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
28	Построение в колонну, шеренгу, строевые упражнения.	
29	Построение в колонну по одному, по два.	
30	Построение в шеренгу, в круг в движении.	
31	Перестроения из одной шеренги в две.	
32	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	
33	Положение «группировка». Подвижные игры на развитие координации движений.	
34	Подвижные игры на развитие координации движений.	
35	Перекаты в «группировке».	
36	Стойка на лопатках.	
37	Стойка на лопатках. Эстафеты с преодолением препятствий.	
38	Комплекс упражнений для физкультурных минуток.	
39	Комплекс упражнений на развитие равновесия.	
40	Комплекс упражнений на развитие координации движений.	

41	Ходьба по гимнастической скамейке.	
42	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	
44	Эстафеты с лазанием и перелезанием.	
45	Перелезание через гимнастическую скамейку.	
46	Полоса препятствий с элементами равновесия.	
47	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	
48	Полоса препятствий с элементами акробатики.	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)	
49	Обучение передаче и ловле мяча в парах.	
50	Передача и ловля мяча в парах.	
51	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	
52	Ведение, ловля и передача мяча в парах.	
53	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку различными способами.	
54	Подвижные игры с мячами. Правила по ТБ.	
55	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
56	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве.	
57	Подвижные игры на развитие навыков метания	
58	Подвижные игры на развитие навыков в прыжках.	
59	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
60	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
	Легкоатлетические упражнения (8 часов)	
61	Положение – «низкий старт». Правила по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	
62	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
63	Метание – одно из древних физических упражнений.	
64	Метание в горизонтальную цель.	
65	Бег 30 м на скорость.	
66	Как устроен человек. Челночный бег 3*10 м.	
67	Броски набивного мяча (0,5 кг).	
68	Преодоление препятствий. Правила безопасности на воде, в лесу.	

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правила ТБ на спортивной площадке.	
	Легкоатлетические упражнения (16 часов)	
2	Передвижение в колонне. Игры с элементами строя.	
3	Эстафеты с бегом.	
4	Бег по прямой с изменением направления.	
5	Бег по прямой с изменением скорости.	
6	Бег 30м. на скорость.	
7	Челночный бег 3x10м.	
8	Прыжок в длину с места.	
9	Игра-соревнование «Прыгни дальше всех».	
10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	
12	Игра-соревнование «Самый меткий»	
13	Упражнения для формирования правильной осанки.	
14	Прыжки через скакалку.	
15	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	
16	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	
17	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	
	Подвижные игры (10 часов)	
18	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
19	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
20	Подвижные игры на закрепление навыков метания.	
21	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
22	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
23	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве.	
24	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
25	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
26	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
27	Подвижные игры с мячами.	
	Гимнастика с элементами акробатики (24 часов)	
28	Правила поведения и ТБ на занятиях гимнастикой. Понятие «правильная осанка».	
29	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	
30	Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
32	Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты в сторону.	
33	Перекаты назад в группировке.	
34	Кувырок вперед.	
35	Кувырок вперед. Размыкание и смыкание приставными шагами.	
36	Стойка на лопатках.	
37	Кувырок вперед, перекатом назад, стойка на лопатках согнув ноги.	
38	Кувырок в сторону.	

39	Полоса препятствий с элементами акробатики.	
40	Комбинации из выученных акробатических элементов.	
41	Лазание по гимнастической скамейке различными способами.	
42	Упражнения в упоре и равновесии.	
43	Ходьба по гимнастической скамейке, по рейке.	
44	Лазание и перелазание.	
45	Перелазание через гимнастическое бревно, горку матов.	
46	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепление мышечного корсета.	
47	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (тест).	
48	Полоса препятствий с акробатическими элементами.	
49	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (тест).	
50	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.	
51	Наклон туловища из положения сидя на полу (тест).	
52	Полоса препятствий с элементами равновесия.	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (37 часов)	
53	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
54	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
55	Передача и ловля мяча в парах.	
56	Передача и ловля мяча в парах.	
57	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	
58	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча.	
59	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	
60	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	
61	Ведение, ловля и передача мяча в парах.	
62	Ведение, ловля и передача мяча в парах.	
63	Эстафеты с освоенными элементами.	
64	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку различными способами.	
65	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку различными способами.	
66	Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах.	
67	Перебрасывание и ловля мяча.	
68	Перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах.	
69	Перебрасывание и ловля мяча.	
70	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
71	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	
72	Подвижные игры развитие координационных способностей.	
73	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	
74	Учебная игра в пионербол по упрощённым правилам.	
75	Учебная игра в пионербол.	
76	Учебная игра в пионербол.	
77	Подвижные игры с мячами.	
78	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
79	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве.	
80	Подвижные игры на развитие навыков метания.	

81	Подвижные игры на развитие навыков в прыжках.	
82	Подвижные игры на развитие навыков бега.	
83	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
84	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
85	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
86	Подвижные игры на закрепление навыков метания.	
87	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
88	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
89	Комбинированные эстафеты на развитие ОВД.	
	Легкоатлетические упражнения (12 часов)	
90	Бег с преодолением препятствий.	
91	Бег 30м на скорость.	
92	Челночный бег 3x10м.	
93	Прыжки в длину с разбега.	
94	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.	
95	Метание теннисного мяча на дальность.	
96	Игра-соревнование « Кто дальше бросит».	
97	Прыжки в высоту с разбега, с доставанием подвешенных предметов.	
98	Прыжки через вращающуюся скакалку.	
99	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	
100	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
101	Кросс по слабопересечённой местности до 1км.	
102	Значение закаливания для здоровья человека. Эстафеты.	

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
3 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
	Легкоатлетические упражнения (16 часов)	
1	Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	
2	Ходьба и бег в разном темпе под звуковые сигналы.	
3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.	
4	Техника бега на короткие дистанции.	
5	Челночный бег 3х10м.	
6	Бег с изменением направления, скорости.	
7	Бег 30м на скорость.	
8	Эстафеты с бегом и прыжками.	
9	Различные виды прыжков.	
10	Прыжок в длину с места.	
11	Прыжок в высоту с касанием ориентира.	
12	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
14	Эстафеты с метанием мяча.	
15	Бросок набивного мяча различными способами.	
16	Бросок набивного мяча на дальность.	
	Подвижные игры (10 часов)	
17	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
18	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
19	Подвижные игры на закрепление навыков метания.	
20	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
21	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
22	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
23	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
24	Подвижные игры на закрепление навыков метания.	
25	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
26	Подвижные игры с прыжками.	
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)	
27	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Признаки правильной осанки.	
28	Перестроение из двух шеренг в два круга.	
29	Передвижение по диагонали. Кувырок вперёд.	
30	Перекаты назад в группировке с последующей опорой на руки за головой.	
31	Передвижение противоходом. Перекаты в группировке.	
32	Стойка на лопатках.	
33	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	
34	Мост из положения лёжа на спине, 2-3 кувырка вперёд.	
35	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	
36	Упражнения в упоре и равновесии.	
37	Упражнения в упоре и равновесии на гимнастическом бревне.	
38	Упражнения на формирование правильной осанки.	
39	Упражнения на ограниченной и повышенной опоре.	
40	Передвижение «Змейкой». Комбинация упражнений на гимнастическом	

	бревне.	
41	Упражнения в виси и упоре.	
42	Лазание и перелазание.	
43	Перелазание через гимнастическое бревно.	
44	Строевые упражнения и перестроения.	
45	Упражнения для формирования правильной осанки.	
46	Строевая подготовка. Упражнения для развития силы рук.	
47	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек. (тест).	
48	Полоса препятствий с акробатическими элементами.	
49	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (тест).	
50	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.	
51	Наклон туловища из положения сидя на полу (тест).	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (32 часа)	
52	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
53	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
54	Передача и ловля мяча в парах, кругах.	
55	Передача и ловля мяча в треугольниках, квадратах.	
56	Ведение мяча одной рукой на месте.	
57	Ведение мяча одной рукой на месте.	
58	Ведение мяча одной рукой в движении.	
59	Ведение мяча в движении с изменением направления.	
60	Ловля и передача мяча в парах в движении.	
61	Ловля и передача мяча в тройках в движении.	
62	Эстафеты с освоенными элементами.	
63	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку различными способами.	
64	Перебрасывание мяча через сетку в парах	
65	Перебрасывание мяча через сетку из различных точек.	
66	Ловля и передача мяча в парах через волейбольную сетку. Подача мяча.	
67	Подача мяча. Правила игры в пионербол.	
68	Подача мяча различными способами.	
69	Учебная игра в пионербол.	
70	Учебная игра в пионербол.	
71	Учебная игра в пионербол.	
72	Учебная игра в пионербол.	
73	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
74	Подвижные игры с мячами.	
75	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
76	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
77	Подвижные игры на закрепление навыков метания.	
78	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	
79	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	
80	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	
81	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
82	Подвижные игры на закрепление метания на дальность и точность.	
83	Комбинированные эстафеты на совершенствование ОВД.	
	Легкоатлетические упражнения (19 часов)	
84	Равномерный медленный бег.	

85	Бег по прямой по парам.	
86	Бег по прямой с изменением скорости.	
87	Бег с прыжками через условные рвы по сигналу	
88	Бег 30 м на скорость.	
89	Челночный бег 3x10м на скорость.	
90	Встречные эстафеты.	
91	Прыжки в длину с места.	
92	Прыжки в длину с разбега	
93	Прыжки в длину с разбега.	
94	Игра - соревнование «Кто дальше прыгнет».	
95	Прыжки в высоту с прямого разбега.	
96	Прыжки в высоту с касанием ориентира.	
97	Метание мяча на дальность.	
98	Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
99	Игра-соревнование «Кто дальше бросит».	
100	Кросс по слабопересечённой местности 1000 м.	
101	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	
102	Закаливание организма, правила ТБ на воде. Игры и эстафеты по выбору учащихся.	

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
	Легкоатлетические упражнения (16 часов)	
1	Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	
2	Влияние занятий физической культурой на здоровье и работу организма человека.	
3	Бег с изменением длины и частоты шагов.	
4	Бег по прямой по парам.	
5	Бег 30м. на скорость.	
6	Эстафеты с бегом и прыжками.	
7	Прыжок в длину с места.	
8	Прыжок в длину с места.	
9	Бег на скорость 60м.	
10	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	
12	Эстафеты с метанием мяча.	
13	Эстафеты с элементами челночного бега.	
14	Челночный бег 3х10м по парам на скорость.	
15	Бросок набивного мяча различными способами.	
16	Бросок набивного мяча на дальность.	
	Подвижные игры (8 часов)	
17	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	
18	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	
19	Подвижные игры на совершенствование метаний на точность и дальность.	
20	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
21	Подвижные игры на развитие скоростно - силовых способностей.	
22	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
23	Подвижные игры с прыжками.	
24	Подвижные игры по выбору учащихся.	
	Гимнастика с элементами акробатики (32 часа)	
25	Правила ТБ на занятиях гимнастикой.	
26	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОФП.	
27	Передвижение по диагонали. Кувырок вперёд.	
28	Перекаты назад в группировке с последующей опорой на руки за головой.	
29	Передвижение противходом. Перекаты в группировке.	
30	Кувырок назад.	
31	Стойка на лопатках.	
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	
33	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.	
34	Комбинация из освоенных акробатических элементов	
35	Упражнения на ограниченной и повышенной опоре.	
36	Упражнения в упоре и равновесии на гимнастическом бревне.	
37	Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.	
38	Упражнения на формирование правильной осанки.	

39	Лазание и перелазание.	
40	Изменение ЧСС во время выполнении физических упражнений.	
41	Строевая подготовка. Развитие силы рук.	
42	Строевые упражнения и перестроения.	
43	Упражнения для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки	
44	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (тест)	
45	Полоса препятствий с акробатическими элементами.	
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (тест).	
47	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.	
48	Наклон туловища из положения сидя на полу (тест).	
49	Полоса препятствий с акробатическими элементами.	
50	Упражнения для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки.	
51	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (тест)	
52	Полоса препятствий с акробатическими элементами.	
53	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (тест).	
54	Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.	
55	Наклон туловища из положения сидя на полу (тест).	
56	Полоса препятствий с элементами равновесия.	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (28 часов)	
57	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	
58	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	
59	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой с передачей партнёру.	
60	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
61	Ловля, передача, ведение мяча на месте и в движении.	
62	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах.	
63	Подача мяча. Правила игры в пионербол.	
64	Подача мяча различными способами.	
65	Учебная игра в пионербол.	
66	Учебная игра в пионербол.	
67	Учебная игра в пионербол.	
68	Учебная игра в пионербол.	
69	Подвижные игры с мячами.	
70	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
71	Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге.	
72	Удары по воротам в футболе. Мини-футбол	
73	Подвижные игры на овладение технико - тактическими действиями.	
74	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
75	Подвижные игры с прыжками.	
76	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	
77	Подвижные игры на совершенствование навыков метания.	
78	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	
79	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	
80	Подвижные игры на развитие способности ориентироваться в пространстве.	
81	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	

82	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	
83	Подвижные игры на совершенствование метаний.	
84	Комбинированные эстафеты на совершенствование ОВД.	
	Легкоатлетические упражнения (18 часов)	
85	Равномерный медленный бег.	
86	Бег по прямой по парам.	
87	Бег по прямой с изменением скорости.	
88	Челночный бег 3x10м на скорость.	
89	Бег 60 м на скорость.	
90	Встречные эстафеты.	
91	Прыжки в длину с места.	
92	Прыжки в длину с разбега	
93	Прыжки в высоту с прямого разбега.	
94	Прыжки в высоту с бокового разбега.	
95	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	
96	Встречные эстафеты.	
97	Комбинированные эстафеты на совершенствование ОВД.	
98	Метание мяча на дальность.	
99	Метание мяча на точность и заданное расстояние.	
100	Игра - соревнование «Кто дальше бросит».	
101	Кроссовая подготовка.	
102	Кросс 1000м. Закаливание организма. Правила ТБ на воде.	