

Приложение 1

к основной образовательной программе
начального общего образования
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Горбачевская основная общеобразовательная школа
ФГОС

Рабочая программа

курса «Физическая культура»

2-4 класс

УМК «Школа России»

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2-4 классов разработана в соответствии:

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования список изменяющих документов (приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507)

-на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 2-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение).

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

На уроки физической культуры во 2, 3 и 4 классе выделяется 68 часов (2 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных планируемых результатов изучения курса «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года №373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

- λ Воспитание российской гражданской идентичности: формирование чувства гордости за свою Родину, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- λ Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- λ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- λ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- λ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- λ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- λ Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

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

- λ Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- λ Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- λ Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей, потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

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).

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

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

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

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета, курса.

2 класс

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (24 часов)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка (14 час)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры (17 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (24 часов)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки (14 часов)

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры (17 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика (24 часов)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка (14 час)

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

Подвижные игры (17 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

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

2 класс (68 часа, 2 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные игры	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	14
	Всего часов:	68

3 класс (68 часа, 2 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные игры	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	14
	Всего часов:	68

4 класс (68 часа, 2 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные игры	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Лыжная подготовка	14
	Всего часов:	68

Тема урока, раздела		
Легкая атлетика 12 часов		
1	1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Мониторинг
2	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
3	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
4	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафеты, игры. Мониторинг.
5	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег в равномерном темпе 700 м.. Игры.
6	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость с ходьбой 1000м. Игра.
7	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
8	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
9	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
10	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
11	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
12	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега
Подвижные игры 8 часов		
13	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
14	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
15	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
16	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
17	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
18	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
19	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

20	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
		Гимнастика с элементами акробатики 13 часов
21	1	Т.б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Подвижные игры.
22	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.
23	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.
24	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
25	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
26	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
27	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.
28	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.
29	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа. Подвижные игры.
30	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения Группировка, перекат в группировке, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа. Подвижные игры.
31	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения Группировка, перекат в группировке, кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лежа. Подвижные игры.
32	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижные игры.
33	13	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Наклон туловища из положения сидя, стоя. Подвижные игры.
		Лыжная подготовка 14 часов
34	1	Т.б. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. История лыж, спортсмены. Подвижные игры.
35	2	ОРУ, строевые упражнения. Прохождение дистанции ступающим шагом. Подвижные игры.
36	3	ОРУ, строевые упражнения. Обучение скользящему шагу, прохождение скользящего шага. Подвижные игры.
37	4	ОРУ, строевые упражнения. Обучение скользящему шагу, прохождение скользящего шага. Подвижные игры.

38	5	ОРУ, строевые упражнения. Обучение скользящему шагу, прохождение скользящего шага. Подвижные игры.
39	6	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение скользящим шагом. Торможение. Подвижные игры.
40	7	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение скользящим шагом. Торможение. Подвижные игры.
41	8	ОРУ, строевые упражнения. Поворот переступанием, прохождение дистанции скользящим шагом без палок, с палками, преодоление подъемов, спусков, на дистанции.
42	9	ОРУ, строевые упражнения. Поворот переступанием, прохождение дистанции скользящим шагом без палок, с палками, преодоление подъемов, спусков, на дистанции.
43	10	ОРУ, строевые упражнения. Поворот переступанием, прохождение дистанции скользящим шагом без палок, с палками, преодоление подъемов, спусков, на дистанции.
44	11	ОРУ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала, эстафеты, подвижные игры.
45	12	ОРУ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала, эстафеты, подвижные игры.
46	13	ОРУ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала, эстафеты, подвижные игры.
47	14	ОРУ, строевые упражнения. Оценивание техники шага, подъема, спуска, торможения, поворота переступанием. Подвижные игры.
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов
48	1	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры.
49	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
50	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
51	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
52	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
53	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
54	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
55	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
56	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.

Легкая атлетика 12 часов		
57	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
58	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры
59	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
60	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
61	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. Подвижные игры.
62	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. . Подвижные игры.
63	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
64	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
65	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 30-60 метров. Эстафеты, подвижные игры.
66	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 400-800 метров в равномерном темпе. Подвижные игры.
67	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.
68	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.

3 класс

Тема урока, раздела		
Легкая атлетика 12 часов		
1	1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Мониторинг
2	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
3	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
4	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафеты, игры. Мониторинг.
5	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег в равномерном темпе 700 м.. Игры.

6	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость с ходьбой 1000м. Игра.
7	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
8	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
9	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
10	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
11	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
12	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов
13	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
14	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
15	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
16	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
17	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
18	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
19	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
20	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
		Гимнастика с элементами акробатики 13 часов
21	1	Т.б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Подвижные игры.
22	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.
23	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Лазание по канату Подвижные игры.
24	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.

25	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
26	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
27	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.
28	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.
29	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
30	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
31	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
32	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижные игры.
33	13	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Наклон туловища из положения сидя, стоя. Подвижные игры.
Лыжная подготовка 14 часов		
34	1	Т.б. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. История лыж, спортсмены. Подвижные игры.
35	2	ОРУ, строевые упражнения. Обучение попеременно двухшажному ходу. Подвижные игры.
36	3	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно бесшажному ходу. Подвижные игры.
37	4	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно одношажному ходу. Подвижные игры.
38	5	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно одношажному ходу. Подвижные игры.
39	6	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
40	7	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
41	8	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
42	9	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.

43	10	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
44	11	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
45	12	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
46	13	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
47	14	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов
48	1	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры.
49	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
50	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
51	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
52	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
53	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
54	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
55	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
56	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
		Легкая атлетика 12 часов
57	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
58	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры
59	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.

60	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
61	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. Подвижные игры.
62	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. . Подвижные игры.
63	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
64	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
65	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 30-60 метров. Эстафеты, подвижные игры.
66	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 400-800 метров в равномерном темпе. Подвижные игры.
67	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.
68	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.

4 класс

		Тема урока, раздела
		Легкая атлетика 12 часов
1	1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Мониторинг
2	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
3	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег 30м. эстафеты, игры. Мониторинг
4	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафеты, игры. Мониторинг.
5	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Высокий старт, бег в равномерном темпе 700 м.. Игры.
6	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег на выносливость с ходьбой 1000м. Игра.
7	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры
8	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. метание мяча в цель. Подвижные игры

9	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
10	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
11	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
12	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов
13	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
14	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча на месте, двумя и одной рукой. Подвижные игры.
15	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
16	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча в движении в шаге, медленно бегом.
17	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
18	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Передача мяча в парах, с отскоком от пола, от плеча.
19	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
20	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.
		Гимнастика с элементами акробатики 13 часов
21	1	Т.б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Бег, ОРУ, строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Подвижные игры.
22	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Подвижные игры.
23	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через различные препятствия. Ходьба по низкому бревну. Лазание по канату Подвижные игры.
24	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
25	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
26	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения Разновидности висов, хватов. Упражнения на высокой и низкой перекладине. Танцевальные шаги. Подтягивание, отжимание.
27	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижные игры.

28	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижные игры.
29	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
30	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
31	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Группировка, перекат в группировке, 2 кувырка вперед слитно, в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» из положения лежа, стоя с помощью. Подвижные игры.
32	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подвижные игры.
33	13	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики. Наклон туловища из положения сидя, стоя. Подвижные игры.
Лыжная подготовка 14 часов		
34	1	Т.б. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. История лыж, спортсмены. Подвижные игры.
35	2	ОРУ, строевые упражнения. Обучение попеременно двухшажному ходу. Подвижные игры.
36	3	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно бесшажному ходу. Подвижные игры.
37	4	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно одношажному ходу. Подвижные игры.
38	5	ОРУ, строевые упражнения. Обучение одновременно одношажному ходу. Подвижные игры.
39	6	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
40	7	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
41	8	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
42	9	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
43	10	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
44	11	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
45	12	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.

46	13	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
47	14	ОРУ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции изученными видами ходьбы. Торможение. Подвижные игры.
		Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов
48	1	Т.б на уроках подвижных и спортивных игр. Бег, ОРУ, строевые упражнения. Подвижные игры.
49	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
50	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
51	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте в парах, тройках, от груди, с отскоком от пола и без. Эстафеты, игры.
52	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
53	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бросок и ловля мяча одной и двумя руками. Эстафеты, игра.
54	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
55	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
56	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола через эстафеты и игру.
		Легкая атлетика 12 часов
57	1	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
58	2	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры
59	3	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
60	4	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
61	5	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. Подвижные игры.
62	6	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча в цель с 6 метров. . Подвижные игры.
63	7	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.

64	8	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
65	9	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 30-60 метров. Эстафеты, подвижные игры.
66	10	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег 400-800 метров в равномерном темпе. Подвижные игры.
67	11	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.
68	12	Бег, ОРУ, строевые упражнения. Бег с чередованием ходьбы в равномерном темпе 1000-1500 м. подвижные игры.