

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования

**Предметная область**

**«Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
<i>1.</i>	<i>Адаптированная рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 – 4 классов</i>	<i>2</i>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №5

Утверждена приказом директора

МБОУ г.Иркутска СОШ №5 от

30.08.2017 г. № 01-11-106/8

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для 1 – 4 классов

срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
Герасимов А.В.,  
учитель физической культуры,  
I квалификационной категории  
МБОУ г. Иркутска СОШ №5

**г. Иркутск  
2017 г.**

### Пояснительная записка

Адаптированная программа обучающихся с задержкой психического развития составлена с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учётом ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура.

Основные задачи реализации содержания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень<sup>1</sup>:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.1.7.1.3.1	Лях В.И.	Физическая культура	1-4	Просвещение

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

---

1 Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

## **1 КЛАСС**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **2 КЛАСС**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **3 КЛАСС**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **4 КЛАСС**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### **1 класс (99 часов)**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**Организуемые команды и приемы:** строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения:** упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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

**Гимнастическая комбинация:** из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

### **Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

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

**Кроссовая подготовка:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

### **Спортивные игры**

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и

прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

## **2 класс (102 часа)**

### ***Знания о физической культуре***

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 основами акробатики***

**Организующие 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.

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

#### ***Легкая атлетика***

**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.

**Подвижные игры 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 «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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**3 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре**

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 основами акробатики**

**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**

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

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

**Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### **4 класс (102 часа)**

##### ***Знания о физической культуре***

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 основами акробатики***

**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***

**Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Низкий старт**

**Стартовое ускорение**

**Финиширование**

**Подвижные игры 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 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»).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
3	Бег из разных исходных положений	1
4	Высокий старт с последующим ускорением	1
5	Челночный бег 3х10м.	1
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1
8	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1
10	Метание в цель.	1
11	Игра «К своим флажкам».	1
12	Игра «Быстро по местам».	1
13	Игра «Не оступись»	1
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1
15	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
16	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м. - ходьба. ОРУ с предметами.	1
17	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
18	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1

21	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
22	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
23	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
25	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
26	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
27	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1
28	Т.Б. Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	1
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1
30	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1
31	Перекаты в группировке	1
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
38	Игра «Не урони мешочек».	1
39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
51	Совершенствование акробатических упражнений	1
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1

54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1
56	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
58	Игра «Бой петухов»	1
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
60	Игра «Змейка»	1
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
62	Игра «Не урони мешочек».	1
63	Игра «Альпинисты»	1
64	Игра «Через холодный ручей»	1
65	Игра «Пройди бесшумно»	1
66	Игра «Смена мест»	1
67	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1
76	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
77	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	1
78	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
79	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
80	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
81	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1
82	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
83	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
84	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
85	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
86	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
87	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1
88	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1
89	Бег с эстафетной палочкой	1

90	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
91	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
92	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
93	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
94	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
95	Метание мяча на дальность	1
96	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1
97	Игра «Третий лишний»	1
98	Игра «Волк во рву»	1
99	Игра «Кто быстрее»	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
8	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
9	Тестирование прыжка в длину с места	1
10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
11	Тестирование виса на время	1
12	Игра «Быстро по местам».	1
13	Игра «Не оступись»	1
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1
15	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
16	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м. - ходьба. ОРУ с предметами.	1
17	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
18	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1
21	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
22	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
23	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1

25	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
26	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
27	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1
28	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1
30	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1
31	Перекаты в группировке	1
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
38	Игра «Не урони мешочек».	1
39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
51	Совершенствование акробатических элементов	1
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1
56	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1

58	Игра «Бой петухов»	1
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
60	Игра «Змейка»	1
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
62	Игра «Не урони мешочек».	1
63	Игра «Альпинисты»	1
64	Игра «Через холодный ручей»	1
65	Игра «Пройди бесшумно»	1
66	Игра «Смена мест»	1
67	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закалывания для укрепления здоровья.</i>	1
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
79	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1
81	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
82	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1
85	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
86	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
87	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
89	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
90	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1
92	Бег с эстафетной палочкой	1
93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
94	Прыжки в длину с места.	1

	Игра «Пустое место».	
95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
98	Метание мяча на дальность	1
99	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1
100	Игра «Третий лишний»	1
101	Игра «Волк во рву»	1
102	Игра «Кто быстрее»	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1

29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед Кувырок назад	1
31	Круговая тренировка	1
32	Стойка на голове	1
33	Стойка на руках	1
34	Круговая тренировка	1
35	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
36	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
37	Прыжки в скакалку	1
38	Прыжки в скакалку в тройках	1
39	Круговая тренировка	1
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
41	Варианты вращения обруча	1
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
51	Совершенствование акробатических элементов	1
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1
56	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
58	Игра «Бой петухов»	1
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
60	Игра «Змейка»	1
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
62	Игра «Не урони мешочек».	1
63	Игра «Альпинисты»	1
64	Игра «Через холодный ручей»	1
65	Игра «Пройди бесшумно»	1
66	Игра «Смена мест»	1
67	Бросок и ловля мяча на месте.	1

	<i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
79	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1
81	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
82	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1
85	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
86	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
87	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
89	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
90	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1
92	Бег с эстафетной палочкой	1
93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
98	Метание мяча на дальность	1
99	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1
100	Игра «Третий лишний»	1
101	Игра «Волк во рву»	1
102	Игра «Кто быстрее»	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед Кувырок назад	1
31	Круговая тренировка	1
32	Стойка на голове	1
33	Стойка на руках	1
34	Круговая тренировка	1
35	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
36	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
37	Прыжки в скакалку	1
38	Прыжки в скакалку в тройках	1

39	Круговая тренировка	1
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
41	Варианты вращения обруча	1
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
51	Совершенствование акробатических элементов	1
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1
56	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
58	Игра «Бой петухов»	1
59	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
60	Игра «Змейка»	1
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
62	Игра «Не урони мешочек».	1
63	Игра «Альпинисты»	1
64	Игра «Через холодный ручей»	1
65	Игра «Пройди бесшумно»	1
66	Игра «Смена мест»	1
67	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1

76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
79	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1
81	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
82	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1
85	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
86	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
87	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1
89	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
90	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1
92	Бег с эстафетной палочкой	1
93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
98	Метание мяча на дальность	1
99	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1
100	Игра «Третий лишний»	1
101	Игра «Волк во рву»	1
102	Игра «Кто быстрее»	1