

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Личностные результаты:

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

2. Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

3. Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной

деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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. Например, из виса 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 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного

мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

РАЗДЕЛ III

Цель воспитания:

личностное развитие гимназиста, основанное на базовых национальных ценностях, а также его потребностях и интересах, с опорой на его способности и ресурсы.

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

1. Уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим.
2. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну.
3. Беречь и охранять природу, вести здоровый образ жизни.
4. Стремиться узнавать что-то новое, определять причины возникающих трудностей, путей их устранения.
5. Владение первоначальными умениями передачи, поиска, преобразования, хранения информации, использования компьютера.
6. Умение регулировать конфликты, содержательно оценивать достоинства и недостатки действий и суждений одноклассников, умение принимать и координировать разные точки зрения для достижения общего результата.
7. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям.
8. Уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья (толерантность)
9. Стремиться формировать чувство вкуса и стиля через приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы.
10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Первичный инструктаж по охране труда. Предупреждение травматизма. Беседа о предмете физическая культура. Составление режима дня.	1	3
2.	Лёгкая атлетика-ходьба и бег. Обучение навыкам построения в одну шеренгу, колонну. Игра-«Найди свое место».	1	2
3.	Лёгкая атлетика-ходьба и бег. Обчение поворотам налево, направо. Ходьба под счет. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	1	3
4.	Лёгкая атлетика -бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игра «Светофор», «Слон и Моська»	1	4
5.	Лёгкая атлетика-прыжки. Совершенствование строевых упражнений. Подвижные эстафеты. Что такое здоровье.	1	5
6.	Лёгкая атлетика–высокий старт. Расчет на первый-второй, построение в две шеренги. Подвижные игры и эстафеты.	1	6
7.	Лёгкая атлетика-челночный бег. Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений в колоннах. Игра «Выбивалы».	1	7
8.	Лёгкая атлетика – ускорение. Строевые упражнения. Эстафеты с переносом предметов. Игра «К своим флажкам».	1	8
9.	Лёгкая атлетика -ходьба с имитацией передвижений животных – «Угадай-ка». Теоретические сведения – виды закаливания. Игра.	1	9
10.	Лёгкая атлетика-бег с изменением направления движения. Игра «День, ночь».	1	10
11.	Подвижные игры-беседа о правилах техники безопасности во время игровых занятий. Подвижные эстафеты.	1	1
12.	Подвижные игры - подвижные эстафеты с мячами. Развитие координации. Игра.	1	4
13.	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч капитану» - в колонне, в круге.	1	7

14.	Подвижные игры и эстафеты. Домашняя работа по предмету физическая культура.	1	5
15.	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча по кругу. Игра «День, ночь». Развитие координации.	1	6
16.	Подвижные игры - обучение ловле мяча. Игра «Слушай сигнал!», «Том и Джерри». Развитие быстроты.	1	9
17.	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с мячами. Подвижные эстафеты с мячами. Развитие ловкости и координации.	1	4
18.	Подвижные игры - подвижные эстафеты. Особенности физической культуры разных народов.	1	3
19.	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч капитану» - в колонне, в круге.	1	10
20.	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «День, ночь».	1	6
21.	Гимнастика- техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Лазание по канату. Игра.	1	4
22.	Гимнастика-строевые упражнения. Гимнастическое упражнение прикладного характера-подтягивание. Игра на внимание.	1	2
23.	Гимнастика-строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой. Игра на внимание.	1	4
24.	Гимнастика-строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения в равновесии. Игра.	1	3
25.	Гимнастика- равновесие на гимнастических скамейках (ходьба). Гимнастический мост. Игра.	1	9
26.	Гимнастика- ходьба, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на осанку. Упражнения на гимнастических скамейках. Игра.	1	3
27.	Гимнастика- Строевые упражнения. Ознакомление с элементами акробатики – группировка. Игра.	1	6
28.	Гимнастика- строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Группировка, перекаты в группировке вперед-назад, в стороны. Игра.	1	8
29.	Гимнастика- строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд.Круговая тренировка (развитие силы и ловкости). Игра.	1	2
30.	Гимнастика-теоретические сведения– физическое качество – гибкость. Подвижные игры и эстафеты.	1	3
31.	Гимнастика-теоретические сведения – физическое качество – ловкость. Комплексное развитие двигательных качеств. Игра.	1	7
32.	Кроссовая подготовка-техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1	10

33.	Кроссовая подготовка -бег до 3 минут. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на укрепление брюшного пресса. Игра «Снайперы».	1	2
34.	Кроссовая подготовка бег до 4 минут. Общеразвивающие упражнения с мячами. Прыжки через скакалку. Игра «Два мороза».	1	4
35.	Кроссовая подготовка -бег до 4 минут. Общеразвивающие упражнения с мячами. Силовая подготовка. Игра «Два мороза».	1	6
36.	Кроссовая подготовка -бег 5 минут. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры. Теоретические сведения – что такое переменный бег.	1	7
37.	Кроссовая подготовка - Бег до 5 минут. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры. Теоретические сведения – что такое выносливость.	1	3
38.	Кроссовая подготовка - бег 6 минут. Общеразвивающие упражнения в парах. Работа по станциям. Подвижные игры – «Цепочка», «Два мороза».	1	2
39.	Кроссовая подготовка - бег 6 минут. Теоретические сведения- «Олимпийский урок». Игра.	1	4
40.	Кроссовая подготовка -бег 6 минут. ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гимнастика для глаз. Игра.	1	6
41.	Кроссовая подготовка - бег 6 минут. ОРУ в парах. Развитие выносливости. Подвижные игры. Лыжные гонки. Игра.	1	8
42.	Кроссовая подготовка - бег 6 минут. Проверка домашней работы по предмету физическая культура— упражнения на брюшной пресс. Игра.	1	7
43.	Подвижные игры на основе баскетбола- Т.Б. Общеразвивающие упражнения с резиновыми мячами. Стойка игрока. Передвижения по прямой. Развитие координационных способностей. Игра.	1	4
44.	Баскетбол -беседа об истории возникновения и развитии игры в баскетбол. Игра.	1	5
45.	Баскетбол -ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1	9
46.	Баскетбол -ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра.	1	3
47.	Баскетбол -. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом. Игра.	1	4
48.	Баскетбол - ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой рукой. Игра «Рыбаки и рыбки». Игра.	1	5
49.	Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты с ведением.	1	6
50.	Баскетбол - Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с ведением мяча. Игра.	1	7
51.	Баскетбол -ведение мяча в медленном и быстром темпе поочередно правой и левой рукой. Игры с ведением и передачей мяча («Кто быстрее?»)	1	9

52.	Баскетбол - Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	3
53.	Баскетбол - Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	4
54.	Баскетбол - Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	5
55.	Баскетбол -бросок мяча в кольцо двумя руками . Игра «Мяч в корзину».	1	6
56.	Баскетбол- ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	7
57.	Плавание. Подводящие упражнения. Вхождение в воду.	1	8
58.	Лёгкая атлетика-высокий старт, бег с ускорением, встречная эстафета.	1	3
59.	Лёгкая атлетика -старты из различных исходных положений. Игра.	1	7
60.	Лёгкая атлетика –теоретические сведения-влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, специальные беговые упражнения.	1	9
61.	Лёгкая атлетика -прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	3
62.	Лёгкая атлетика - Бег 30 м на результат. Развитие скоростных качеств. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	4
63.	Лёгкая атлетика. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры.	1	2
64.	Лёгкая атлетика - прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	1	8
65.	Лёгкая атлетика-метание мяча с шага. Футбол-ведение мяча. Игра.	1	9
66.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	4

2 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
---------	------------	------------------	-------------------------------

1.	Теоретические сведения и охрана труда №1. Лёгкая атлетика-высокий старт. Игра.	1	3
2.	Лёгкая атлетика –бег 30 метров- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	2
3.	Лёгкая атлетика -челночный бег 3 по 10 метров. Режим дня. Игра.	1	3
4.	Лёгкая атлетика -челночный бег, игры.	1	4
5.	Лёгкая атлетика -прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	5
6.	Лёгкая атлетика -бег3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	6
7.	Лёгкая атлетика -метания, бег, прыжки. Физические качества-сила. Игра.	1	7
8.	Лёгкая атлетика -метания малого мяча. Кроссовая подготовка-2 минуты. Игра.	1	8
9.	Кроссовая подготовка –бег2.5 минуты. ОФП. Игра. Физические качества-быстрота.	1	9
10.	Кроссовая подготовка бег3 минуты. ОФП. Игра. Физические качества-выносливость.	1	10
11.	Кроссовая подготовка -бег 3.5 минуты, преодоление препятствий. Игра.Физические качества-координация.	1	1
12.	Кроссовая подготовка -бег 4 минуты, чередование ходьбы и бега. Игра.	1	4
13.	Кроссовая подготовка -бег 4.5 минут, преодоление препятствий. Игра.	1	7
14.	Кроссовая подготовка -3 минутный бег - подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	5
15.	Гимнастика-инструктаж по охране труда №2, акробатика. Гибкость-(тест). Игра.	1	6
16.	Гимнастика-акробатика, строевые упражнения. Поднимание туловища- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	9
17.	Гимнастика-акробатика, строевые упражнения. Сгибание рук- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	4
18.	Гимнастика-акробатическая комбинация, строевые упражнения. Игра.	1	3

19.	Гимнастика-висы, строевые упражнения. Подтягивание- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	10
20.	Гимнастика-висы, строевые упражнения. Утренняя зарядка. Игра.	1	6
21.	Гимнастика-строевые упражнения, висы. Игра.	1	4
22.	Гимнастика-оценка подтягивания в висе- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	2
23.	Гимнастика-опорный прыжок, канат. Игра.	1	4
24.	Гимнастика-опорный прыжок, канат. Игра.	1	3
25.	Гимнастика-оценка техники лазания по канату, опорный прыжок. Игра.	1	9
26.	Гимнастика-оценка техники опорного прыжка, канат. Игра.	1	3
27.	Подвижные игры-игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила проведения подвижных игр и соревнований. Инструктаж по охране труда №3. Игра.	1	6
28.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Игра.	1	8
29.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Игра.	1	2
30.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3
31.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	7
32.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10
33.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
34.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	4
35.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	6

36.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Скакалка (тест).	1	7
37.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3
38.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
39.	Подвижные игры на основе баскетбола-ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	4
40.	Подвижные игры на основе баскетбола -ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	6
41.	Подвижные игры на основе баскетбола -ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	8
42.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения. Игра.	1	7
43.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения. Игра.	1	4
44.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения. Игра.	1	5
45.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в треугольниках и квадратах, броски, ведения. Игра.	1	9
46.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача, броски, ведения с изменением направления. Игра.	1	3
47.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача, броски, ведения с изменением направления. Игра.	1	4
48.	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Игра.	1	5
49.	Футбол -удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	6
50.	Футбол -удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	7
51.	Футбол -остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	9

52.	Футбол остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	3
53.	Футбол – удар, остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	4
54.	Кроссовая подготовка-бег 4, бег и ходьба (70 и100м), игры. Частота сердечных сокращений. Игра.	1	5
55.	Кроссовая подготовка -бег 3, бег и ходьба (70 и100м). Игра.	1	6
56.	Кроссовая подготовка –бег3.5, бег и ходьба (80 и90м). Игра.	1	7
57.	Кроссовая подготовка -бег 4, бег и ходьба (80 и90м.. Игра.	1	8
58.	Кроссовая подготовка -бег 4.5, бег и ходьба (80 и90м). Игра.	1	3
59.	Кроссовая подготовка -бег 5, бег и ходьба (100 и70м). Плавание: подводящие упражнения. Игра.	1	7
60.	Кроссовая подготовка -бег 6, бег и ходьба (100 и70м), игры. Плавание: вхождение в воду. Игра.	1	9
61.	Лёгкая атлетика-бег до 60 метров, ходьба. Игра.	1	3
62.	Лёгкая атлетика -_бег 30 метров - подготовка к выполнению нормативов ГТО, многоскоки. Игра.	1	4
63.	Лёгкая атлетика -прыжок с места - подготовка к выполнению нормативов ГТО; прыжки, эстафета. Игра.	1	2
64.	Лёгкая атлетика -прыжки в высоту, многоскоки. Игра.	1	8
65.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча в цель, на дальность. Игра.	1	9
66.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча на дальность- подготовка к выполнению нормативов ГТО, метание набивного мяча. Игра.	1	4
67.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча, метание набивного мяча (тест). Игра.	1	3
68.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча, метание набивного мяча (тест). Игра.	1	5

3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Теоретические сведения и охрана труда .Лёгкая атлетика-высокий старт.	1	3
2.	Лёгкая атлетика –бег 30 метров- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	2
3.	Лёгкая атлетика -челночный бег. Режим дня.	1	3
4.	Лёгкая атлетика -челночный бег, игры.	1	4
5.	Лёгкая атлетика -прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	5
6.	Лёгкая атлетика -бег3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	6
7.	Лёгкая атлетика -метания, бег, прыжки. Физические качества-сила.	1	7
8.	Лёгкая атлетика -метания малого мяча. Кроссовая подготовка-3 минуты.	1	8
9.	Кроссовая подготовка -бег 3 минуты. ОФП. Игры. Физические качества-быстрота.	1	9
10.	Кроссовая подготовка бег3,5минуты. ОФП. Игры. Физические качества-выносливость.	1	10
11.	Кроссовая подготовка -бег 4 минуты, преодоление препятствий, игра. Физические качества-координация.	1	1
12.	Кроссовая подготовка -бег 4,5 минуты, чередование ходьбы и бега, игра.	1	4
13.	Кроссовая подготовка -бег 5 минут, преодоление препятствий, игра.	1	7
14.	Кроссовая подготовка -3минутный бег - подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	5
15.	Кроссовая подготовка -3минутный бег - подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	6
16.	Гимнастика-инструктаж по охране труда №2, акробатика. Гибкость-(тест).	1	9

17.	Гимнастика-акробатика, строевые упражнения. Поднимание туловища- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	4
18.	Гимнастика-акробатика, строевые упражнения. Сгибание рук- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	3
19.	Гимнастика-висы, строевые упражнения. Подтягивание- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	10
20.	Гимнастика-висы, строевые упражнения. Утренняя зарядка.	1	6
21.	Гимнастика-строевые упражнения, висы. Игра.	1	4
22.	Гимнастика-оценка подтягивания в висе- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	2
23.	Гимнастика-опорный прыжок, канат.	1	4
24.	Гимнастика-опорный прыжок, канат.	1	3
25.	Гимнастика-оценка техники лазания по канату, опорный прыжок.	1	9
26.	Гимнастика-оценка техники опорного прыжка, канат.	1	3
27.	Подвижные игры-игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила проведения подвижных игр и соревнований. Инструктаж по охране труда №3.	1	6
28.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1	8
29.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1	2
30.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3
31.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	7
32.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10
33.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
34.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	4
35.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	6
36.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Скакалка (тест).	1	7

37.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3
38.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
39.	Подвижные игры на основе баскетбола-ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	4
40.	Подвижные игры на основе баскетбола -ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	6
41.	Подвижные игры на основе баскетбола -ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	8
42.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения; игра.	1	7
43.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения; игра.	1	4
44.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения; игра.	1	5
45.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в треугольниках и квадратах, броски, ведения; игра.	1	9
46.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача, броски, ведения с изменением направления, игра.	1	3
47.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача, броски, ведения с изменением направления, игра.	1	4
48.	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1	5
49.	Футбол -удар по неподвижному и катящемуся мячу, игра.	1	6
50.	Футбол -удар по неподвижному и катящемуся мячу, игра.	1	7
51.	Футбол -остановка мяча; ведение мяча, игра.	1	9
52.	Футбол остановка мяча; ведение мяча, игра.	1	3
53.	Футбол – удар, остановка мяча; ведение мяча, игра.	1	4
54.	Кроссовая подготовка-бег 4, бег и ходьба (70 и100м), игры. Частота сердечных сокращений.	1	5
55.	Кроссовая подготовка -бег 4, бег и ходьба (70 и100м), игры.	1	6
56.	Кроссовая подготовка -бег 4, бег и ходьба (80 и90м), игры.	1	7

57.	Кроссовая подготовка -бег 4, бег и ходьба (80 и90м), игры.	1	8
58.	Кроссовая подготовка -бег 5, бег и ходьба (80 и90м), игры.	1	3
59.	Кроссовая подготовка -бег 5, бег и ходьба (100 и70м), игры. Плавание: подводящие упражнения.	1	7
60.	Кроссовая подготовка -бег 6, бег и ходьба (100 и70м), игры. Плавание: вхождение в воду.	1	9
61.	Лёгкая атлетика-бег до 60 метров, ходьба, игры.	1	3
62.	Лёгкая атлетика - _бег 30 метров - подготовка к выполнению нормативов ГТО, многоскоки, игры.	1	4
63.	Лёгкая атлетика -прыжок с места - подготовка к выполнению нормативов ГТО; прыжки, эстафета.	1	2
64.	Лёгкая атлетика -прыжки в высоту, многоскоки, игра.	1	8
65.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча в цель, на дальность, игра.	1	9
66.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча на дальность- подготовка к выполнению нормативов ГТО, метание набивного мяча, игры.	1	4
67.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча, метание набивного мяча (тест), игра.	1	3
68.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча, метание набивного мяча (тест),игра.	1	2

4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Теоретические сведения и охрана труда №1. Лёгкая атлетика-высокий старт. Игра.	1	3
2.	Лёгкая атлетика –бег 30 метров- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	2
3.	Лёгкая атлетика -челночный бег 60 метров. Режим дня. Игра.	1	3

4.	Лёгкая атлетика -челночный бег, игры.	1	4
5.	Лёгкая атлетика -прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	5
6.	Лёгкая атлетика -бег3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	6
7.	Лёгкая атлетика -метания, бег, прыжки. Физические качества-сила. Игра.	1	7
8.	Лёгкая атлетика -метания малого мяча. Кроссовая подготовка-4минуты. Игра.	1	8
9.	Кроссовая подготовка –бег4 минуты. ОФП. Игра. Физические качества-быстрота.	1	9
10.	Кроссовая подготовка бег 4.5 минуты. ОФП. Игра. Физические качества-выносливость.	1	10
11.	Кроссовая подготовка -бег5 минут, преодоление препятствий. Игра.Физические качества-координация.	1	1
12.	Кроссовая подготовка -бег 5.5 минуты, чередование ходьбы и бега. Игра.	1	4
13.	Кроссовая подготовка -бег 6 минут, преодоление препятствий. Игра.	1	7
14.	Кроссовая подготовка -3 минутный бег - подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	5
15.	Гимнастика-инструктаж по охране труда №2, акробатика. Гибкость-(тест). Игра.	1	6
16.	Гимнастика-акробатика, строевые упражнения. Поднимание туловища- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	9
17.	Гимнастика-акробатика, строевые упражнения. Сгибание рук- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	4
18.	Гимнастика-акробатическая комбинация, строевые упражнения. Игра.	1	3
19.	Гимнастика-висы, строевые упражнения. Подтягивание- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	10
20.	Гимнастика-висы, строевые упражнения. Утренняя зарядка. Игра.	1	6

21.	Гимнастика-строевые упражнения, висы. Игра.	1	4
22.	Гимнастика-оценка подтягивания в висе- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра.	1	2
23.	Гимнастика-опорный прыжок, канат. Игра.	1	4
24.	Гимнастика-опорный прыжок, канат. Игра.	1	3
25.	Гимнастика-оценка техники лазания по канату, опорный прыжок. Игра.	1	9
26.	Гимнастика-оценка техники опорного прыжка, канат. Игра.	1	3
27.	Подвижные игры-игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила проведения подвижных игр и соревнований. Инструктаж по охране труда №3. Игра.	1	6
28.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Игра.	1	8
29.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Игра.	1	2
30.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3
31.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	7
32.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10
33.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
34.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	4
35.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	6
36.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Скакалка (тест).	1	7
37.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3
38.	Подвижные игры -игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2

39.	Подвижные игры на основе баскетбола-ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	4
40.	Подвижные игры на основе баскетбола -ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	6
41.	Подвижные игры на основе баскетбола -ведения, ловля, передачи, броски мяча. Игра.	1	8
42.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения. Игра.	1	7
43.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения. Игра.	1	4
44.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в движении, броски, ведения. Игра.	1	5
45.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача мяча в треугольниках и квадратах, броски, ведения. Игра.	1	9
46.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача, броски, ведения с изменением направления. Игра.	1	3
47.	Подвижные игры на основе баскетбола -ловля, передача, броски, ведения с изменением направления. Игра.	1	4
48.	Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Игра.	1	5
49.	Футбол -удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	6
50.	Футбол -удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	7
51.	Футбол -остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	9
52.	Футбол остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	3
53.	Футбол – удар, остановка мяча; ведение мяча. Игра.	1	4
54.	Кроссовая подготовка-бег 4, бег и ходьба (70 и100м), игры. Частота сердечных сокращений. Игра.	1	5

55.	Кроссовая подготовка -бег 4, бег и ходьба (70 и100м). Игра.	1	6
56.	Кроссовая подготовка –бег4.5, бег и ходьба (80 и90м). Игра.	1	7
57.	Кроссовая подготовка -бег 5, бег и ходьба (80 и90м.. Игра.	1	8
58.	Кроссовая подготовка -бег 5,5 бег и ходьба (80 и90м). Игра.	1	3
59.	Кроссовая подготовка -бег 6, бег и ходьба (100 и70м). Плавание: подводные упражнения. Игра.	1	7
60.	Кроссовая подготовка -бег 6,5 бег и ходьба (100 и70м), игры. Плавание: вхождение в воду. Игра.	1	9
61.	Лёгкая атлетика-бег до 60 метров, ходьба. Игра.	1	3
62.	Лёгкая атлетика -_бег 30 метров - подготовка к выполнению нормативов ГТО, многоскоки. Игра.	1	4
63.	Лёгкая атлетика -прыжок с места - подготовка к выполнению нормативов ГТО; прыжки, эстафета. Игра.	1	2
64.	Лёгкая атлетика -прыжки в высоту, многоскоки. Игра.	1	8
65.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча в цель, на дальность. Игра.	1	9
66.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча на дальность- подготовка к выполнению нормативов ГТО, метание набивного мяча. Игра.	1	4
67.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча, метание набивного мяча (тест). Игра.	1	1
68.	Лёгкая атлетика -метание малого мяча, метание набивного мяча (тест). Игра.	1	2

