

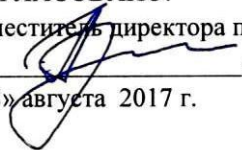
**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

---

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел. 216-10-20, 216-10-31,  
e-mail: [school7keys@rbiu.ru](mailto:school7keys@rbiu.ru), <http://school7keys.com>

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 А.Е. Кудрин

«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1-4 КЛАСС**

Срок реализации программы 4 года

Разработали: Мохова Ольга Валентиновна, учитель физической культуры, Кобзев Сергей Сергеевич, учитель физической культуры

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

учителей начальных классов

«28» августа 2017 г.

Челябинск, 2017 г.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом Примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» (авторов: В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Срок реализации программы: 4 года

Учебный предмет «Физическая культура» на уровне начального общего образования изучается с 1 по 4 класс, представлен в предметной области «Физическая культура».

В учебном плане школы курс по физической культуре для начального общего образования представлен в *обязательной части учебного плана*, формируемой из расчета часов: 405 часов за четыре года обучения, в том числе: в 1 классе — 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе — 102 часа, в 4 классе — 102 часа.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты обучающихся:

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### 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 учётом 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым 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 деятельность.**

**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: входение 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 вперед (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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

### **3. Тематическое планирование учебного предмета**

#### **3.1. Учебно-тематический план (по разделам программы)**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов по классам			
		Классы			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока			
1.2	<i>История физической культуры.</i>	В процессе урока			
1.3	<i>Физическая культура (основные понятия).</i>	В процессе урока			
1.4	<i>Физическая культура человека.</i>	В процессе урока			
1.5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	В процессе урока и самостоятельных занятий			
<b>2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>				
2.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			
2.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			
2.3	Гимнастика с основами акробатики.	14	14	14	14
2.4	Легкая атлетика.	18	18	18	18
2.5	Подвижные игры .	25	25	25	25



2.6	Лыжная подготовка.	18	18	18	18
<b>3</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
3.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола, гандбола, волейбола, футбола).	12	12	12	12
3.2	Гимнастика с основами акробатики.	4	5	5	5
3.3	Легкая атлетика.	5	5	5	5
3.4	Лыжная подготовка.	3	5	5	5
<i>Всего:</i>		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			

### 3.2. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№	Тема урока	Количество часов
<b>1 класс</b>		
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 ч). Гимнастика (3ч)</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. 1.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. 2.Подвижная игра «Два мороза».	1
2.	1.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. 2.Обычный бег 3. Бег 30 м. 4.Подвижная игра «Вызов номера»	1
3.	1.Разновидности ходьбы. 2.Бег с ускорением. 3. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. 4. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4.	1.Ходьба на носках, пятках. 2.Обычный бег. 3. Бег с ускорением. 4. <b>Тест: Бег 30</b> 5.подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
5.	1.Бег с ускорением. 2.Челночный бег	1

	3.Подвижная игра «Вызов номера».	
6.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Подвижная игра «Два мороза».	1
7.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2. <b>Тест: Прыжок в длину</b> 3.Подвижная игра «Два мороза».	1
8.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2. <b>Тест: челночный бег</b> 3.Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «К своим флажкам».	1
10.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
12.	Инструктаж по ТБ. 1.Эстафеты. 2. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
13-14.	1.Эстафеты. 2. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Вызов номеров»	2
15- 17.	1.Эстафеты. 2. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Вызов номеров»	3
18-20.	1.Эстафеты. 2.Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Вышибалы»	3
21-22.	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет», «Вышибалы»	2
23-24.	Игры-эстафеты «Веселые старты»	2
25.	1.Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. 2.Группировка. 3.Игра «Лисы и куры»	1
26-27.	1.Основная стойка. 2.Группировка. Перекаты в группировке. 3.Игра «Лисы и куры».	2

<b>Гимнастика (15ч). Баскетбол (6ч)</b>		
28-29.	1.Строевые упражнения 2. ОРУ. 3.Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. 4.Игра «Совушка».	2
30.	1.Строевые упражнения 2.Кувырок вперед 3.Игра «Лисы и куры».	1
31-32.	1.Перестроение в колонны Размыкание на вытянутые в стороны руки. 2.Ходьба по гимнастическому бревну. 3.Игра «Змейка».	2
33.	1. Строевые упражнения. <b>2.Тест: на гибкость</b> 3.Игра «Змейка».	1
34-36.	1.Лазание по гимнастической стенке 2.Стойка на лопатках 3. Игра «Ниточка и иголочка», «Учитель»	3
37-38.	1.Лазание по гимнастической стенке 2.Упражнения в равновесии 3.. Игра «Ниточка и иголочка».	2
39.	1. Строевые упражнения. 2.Акробатическая комбинация 3.Игры: «Точный расчет», «Вышибалы»	1
40-41.	1.Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. 2.Игра «Ниточка и иголочка».	2
42.	<b>1.Тест: подтягивание на перекладине</b> 2. «Веселые старты»	1
43-45.	1.Инструктаж по ТБ 2.Бросок мяча снизу на месте. 3.Игра «Школа мяча».	3
46-48.	1.Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. 2.Эстафеты с мячами.	3

	3. Игра «Играй, играй-мяч не трей».	
<b>Лыжная подготовка (21ч). Баскетбол (6ч)</b>		
49.	1.Инструктаж по ТБ 2.Переноска и надевание лыж	1
50-52.	1.Ступающий и скользящий шаг 2. Передвижение на лыжах	3
53-54.	1.Скользящий шаг без палок 2.Игра: «Правильно скользи не упали»	2
55-56.	1.Скользящий шаг с палками 2. Игра: «Правильно скользи не упали»	2
57-59.	1.Скользящий шаг 2.Игра: «Пройди в ворота» 3.Передвижение на лыжах	3
60-62.	1.Скользящий шаг с палками 2. Игра: «Пройди в ворота» 3. Передвижение на лыжах	3
63-65.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах Игра: «Пройди в ворота»	3
66-67.	1.Подъёмы и спуски под склон. 2.Игра: «Пройди в ворота»	2
68.	1.Подъём лесенкой наискось. 2.Игра: «Пройди в ворота» 3. Передвижение на лыжах	1
69.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
70.	1.Инструктаж по ТБ 2.Бросок мяча снизу на месте в щит. 3.Эстафеты с мячами. 4.Игра «Попади в обруч».	1
71.	1.Ловля и передача мяча снизу на месте. 2. Ведение мяча на месте. 3. Эстафеты с мячами. 4. Игра «Мяч водящему».	1

72.	1.Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). 2. Игра «Попади в обруч».	1
73.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит). 2.Игра «Мяч водящему»	1
74-75.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой. 3.Игра : «Мяч водящему»	2
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)</b>		
76.	1.Инструктаж по ТБ 2.Подвижная игра «Пятнашки». 3.Игры-эстафеты.	1
77-78.	1.Подвижная игра «Лисы и куры» 2. Игры-эстафеты.	2
79-80.	1.Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы» 2. Игры-эстафеты.	2
81-82.	Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы», «Прыгающие воробушки»	2
83-85.	Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы», «К своим флажкам»	3
86-87.	1.Подвижная игра «Зайцы в огороде» 2.Игры-эстафеты	2
88.	«Веселые старты»	1
89.	1.Инструктаж по ТБ 2. Беговые упражнения 3.Бег 30 м. 4.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
90.	1. Беговые упражнения 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3.Эстафеты	1
91.	1. Беговые упражнения 2. <b>Тест:6 минутный бег</b>	1
92.	1.Бег 60м 2.Эстафеты	1
93.	1.Прыжок в длину с места. 2.Эстафеты.	1

94.	1. <b>Тест: Прыжок в длину</b> 2.Эстафеты.	1
95.	1.Встречная эстафета	1
96.	1.Прыжки на скакалке на месте, в беге 2. Эстафеты	1
97.	1. <b>Тест: Челночный бег</b>	1
98.	1.Метание малого мяча в цель 2.Игры «Точный расчёт», «Вызов номеров»	1
99.	1.Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. 2.игра «Метко в цель»	1
<b>2 класс</b>		
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 ч). Гимнастика (3ч)</b>		
100.	Инструктаж по ТБ 1. Бег с высокогостарта. 2. Игра: «Класс смирно!».	1
101.	1.Бег с высокого старта.30м 2.Игра: «Вызов номеров».	1
102.	<b>1.Тест шестиминутный бег.</b> 2.Игра: «Вызов номеров».	1
103.	<b>1. Тест: бег 30м.</b> 2. Метание мяча. 3. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1
104.	<b>1.Тест: челночный бег.</b> 2.УГГ 3.Игра: «Гонка мячей»	1
105.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Подвижная игра: «Запрещённое движение»	1
106.	1. УГГ <b>2. Тест: прыжок в длину.</b> 3. Игра: «Запрещённое движение»	1
107.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1

	2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Подвижная игра:«Шишки, желуди, орехи»	
108.	1.Комплекс УГГ 2.Техника метания мяча. <b>3.Тест наклон вперед</b> 4.Игра «Борьба за мяч»	1
109.	1.Метание малого мяча <b>2.Тест подтягивание.</b> 3.Подвижная игра «Попади в мяч».	1
110.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
111.	Инструктаж по ТБ Игры-Эстафеты «Мяч – водящему» «Удочка».	1
112-113.	Игры-Эстафеты. «Мяч – водящему». «Удочка».	2
114-116.	Эстафеты. Игры: «Шишки, желуди, орехи» «Пятнашки», «Два мороза».	3
117-119.	Эстафеты. Игры: «Шишки, желуди, орехи» «Два медведя», «Два мороза».	3
120-121.	Подвижные игры: «Весёлые старты».	2
122-123.	Подвижные игры: «Весёлые старты».	2
124.	Инструктаж по ТБ 1.Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. 2.Группировка. 3. УГГ. 4. <b>Тест: гибкость</b> Игра-эстафета.	1
125-126.	1.Строевые упражнения. 2.Группировка. Перекаты в группировке 3.Лазание по гимнастической стенке 4.Игра-эстафета.	2
<b>Гимнастика (15ч). Баскетбол (6ч)</b>		
127-128.	1.Строевые упражнения 2.Группировка. Перекаты в группировке ОРУ. Игра: «Третий лишний».	2
129.	1. Строевые упражнения 2.Перекаты в группировке из упора присев 3.Игра : Игра: «Третий лишний»	1

130-132.	1.Строевые упражнения 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Мышеловка».	3
133-135.	1.Строевые упражнения 2. Тест: на гибкость 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Мышеловка».	3
136-138.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3.Игра: « Охотники и утки»	3
139-140.	1.Тест:Подтягивание на перекладине 2. Акробатические упражнения 3.Игра: « Охотники и утки»	2
141.	Акробатическая комбинация	1
142-143.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча снизу на месте в баскетбольное кольцо 2.Игра «Школа мяча». 3.Эстафеты с мячом.	2
144.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
145-147.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. 3.Игра «10 передач».	3
<b>Лыжная подготовка(24ч). Баскетбол (6ч)</b>		
148.	<u>Инструктаж по ТБ</u> 1.Переноска и надевание лыж 2. Повороты переступанием. 3.Скольжение без палок.	1
149-151.	1.Скользящий шаг без палок. 2.Передвижение на лыжах	3
152-153.	1.Скользящий шаг. 2.Передвижение на лыжах.	2



154-155.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах.	2
156-158.	1.Контроль: скользящего шага. 2.Передвижение на лыжах.	3
159-161.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах	3
162-164.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах	3
165-166.	1.Передвижение на лыжах. 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый».	2
167.	1.Контроль: техника спуска со склона. 2.Передвижение на лыжах	1
168.	Контроль: дистанция с <u>раздельным стартом</u> .	1
169.	1.Контроль: подъема «лесенкой». 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый». 3.Передвижение на лыжах.	1
170-171.	1.Эстафета. 2.Передвижение на лыжах.	2
172.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча от груди на месте в щит. 2.Эстафеты с мячами. 3. Игра «Попади в обруч».	1
173.	1.Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. 2.Ведение мяча на месте и в ходьбе. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
174.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Броски в цель (кольцо, щит). 3. Игра «Попади в обруч».	1
175.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. 2. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 3. Игра « Гонка мячей»	1

176-177.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Игра «У кого меньше мячей»	2
Легкая атлетика, подвижные игры (24 ч) 4четверть		
178.	Инструктаж по ТБ 1.Подвижные игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	1
179-180.	Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь», «Два мороза», «Салки-выручалки»	2
181-182.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «Пятнашки», «Мяч водящему».	2
183-184.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», « Гонка мячей», «Мяч водящему».	2
185-187.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей».	3
188-189.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», « Гонка мячей»	2
190.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», « Гонка мячей»	1
191.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с изменением направления. 2. Бег 30 м. 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
192.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
193.	1.Беговые упражнения 2. <b>Контроль: 6 минутный бег.</b>	1
194.	1.Беговые упражнения 2.Прыжок в длину с места. 3.Эстафеты.	1
195.	1.Прыжки на скакалке 2. Эстафеты	1
196.	<b>Контроль: прыжок в длину</b>	1
197.	1.Беговые упражнения 2.Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
198.	1.Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. 2. Эстафеты	1
199.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: челночный бег.</b> Эстафеты	1

200.	1.Метание малого мяча в цель с места. 2. Эстафеты	1
201.	1.Метание малого мяча в цель с 3–4 метров 2.Игра: «Метко в цель»	1
<b>3 класс</b>		
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 ч). Гимнастика (3ч)</b>		
202.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с высокого старта. 2.Игра «Кто быстрее?»	1
203.	1.Бег с высокого старта.30м 2. Эстафетный бег	1
204.	<b>1.Тест шестиминутный бег.</b> 2.Игра: «Вышибалы».	1
205.	<b>1.Тест: бег 30м.</b> 2.Метание мяча. 3.Игра «Шишки, желуди, орехи», «Салки»	1
206.	<b>1.Тест: челночный бег.</b> 2.УГГ 3.Игра: «Гонка мячей»	1
207.	1.Прыжки на скакалке 2.Прыжки в длину 3. Эстафеты	1
208.	1.УГГ <b>2.Тест: прыжок в длину.</b> 3.Игры-эстафеты	1
209.	1.Прыжки на скакалке одной ногое, на двух на месте. 2.Прыжок в длину 3.Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1
210.	1.Комплекс УГГ 2.Техника метания мяча. <b>3.Тест наклон вперед</b> 4.Игра «Борьба за мяч»	1
211.	1.Метание малого мяча	1

	<b>2.Тест подтягивание.</b> 3.Подвижная игра «Попади в цель».	
212.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра: «Кто дальше бросит»,«Мяч – водящему»	1
213.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты. «Мяч – водящему» «Удочка»	1
214-215.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты. «Мяч – водящему» «Удочка».	2
216-218.	Игры-эстафеты. «Мяч – водящему». «Удочка», «Салки с мячом»	3
219-221.	Игры-эстафеты. Игра: «Перестрелка»	3
222-223.	Игры–эстафеты. Игры: «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи»	2
224.	Игры-эстафеты: «Перестрелка»	1
225.	Игры-эстафеты: «Мини-гандбол»	1
226.	Инструктаж по ТБ 1.Строевые упражнения, перестроения. 2.Кувырок в группировке. 3. УГГ. 4. <b>Тест: гибкость</b> Игра-эстафета.	1
227-228.	1.Строевые упражнения. 2. Кувырок в группировке. 3.Стойка на лопатках 4.Игра-эстафета.	2
<b>Гимнастика (15ч). Баскетбол (6ч)</b>		
229-230.	1.Строевые упражнения 2.ОРУ. 3. Акробатическая комбинация Игра: «Третий лишний».	2
231.	1. Строевые упражнения 2. Акробатическая комбинация 3.Игра : Игра: «Третий лишний»	1
232-233.	1. «Мост» из положения лежа 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения	2

	4.Игра: «Перестрелка».	
234.	1. Кувырок назад 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка»	1
235-236.	1. Два кувырка вперед слитно 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Перестрелка».	2
237.	1.Строевые упражнения 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Быстро и точно».	1
238-239.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3.Игра: « Охотники и утки»	2
240.	1.Вис согнув ноги на гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3. Тест: на гибкость 4.Игра: «Борьба за мяч»	1
241-242.	1. Тест: Подтягивание на перекладине 2. Акробатические упражнения 3.Игра: « Охотники и утки»	2
243.	1.Поднимание ног в висе 2. Акробатические упражнения 3.Игра: «Третий лишний»	1
244-245.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча снизу на месте в баскетбольное кольцо 2.Игра «Школа мяча». 3.Эстафеты с мячом	2
246.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
247-249.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении.	3

	2.Игра «Мини-баскетбол».	
<b>Лыжная подготовка (24ч). Баскетбол (6ч)</b>		
250.	Инструктаж по ТБ 1.Переноска и надевание лыж 2. Повороты переступанием. 3.Скольжение без палок.	1
251-253.	1.Скользящий шаг без палок. 2.Передвижение на лыжах	3
254-255.	1.Скользящий шаг. 2.Передвижение на лыжах.	2
256-257.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах.	2
258-260.	1.Контроль: скользящего шага. 2.Передвижение на лыжах.	3
261-263.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах	3
264-266.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах	3
267-268.	1.Передвижение на лыжах. 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый».	2
269.	1.Контроль: техника спуска со склона. 2.Передвижение на лыжах	1
270.	Контроль: дистанция с отдельным стартом.	1
271.	1.Контроль: подъема «лесенкой». 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый». 3.Передвижение на лыжах.	1
272-273.	1.Эстафета. 2.Передвижение на лыжах.	2
274.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча от груди на месте в щит.	1

	2.Эстафеты с мячами. 3. Игра «Попади в обруч».	
275.	1.Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. 2.Ведение мяча на месте и в ходьбе. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
276.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Броски в цель (кольцо, щит). 3. Игра «Попади в обруч».	1
277.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. 2. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 3. Игра « Гонка мячей»	1
278-279.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Игра «У кого меньше мячей»	2
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 ч)</b>		
280.	Инструктаж по ТБ Подвижные игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	1
281-282.	Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь», «Два мороза», «Салки-выручалки»	2
283-284.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «Пятнашки», «Мяч водящему».	2
285-286.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», «Гонка мячей», «Мяч водящему».	2
287-289.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	3
290-291.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	2
292.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	1
293.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с изменением направления. 2. Бег 30 м. 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
294.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
295.	1.Беговые упражнения 2. <b>Контроль: 6 минутный бег.</b>	1
296.	1.Беговые упражнения	1

	2.Прыжок в длину с места. 3.Эстафеты.	
297.	1.Прыжки на скакалке 2. Эстафеты	1
298.	<b>Контроль: прыжок в длину</b>	1
299.	1.Беговые упражнения 2.Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
300.	1.Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. 2. Эстафеты	1
301.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: челночный бег.</b> Эстафеты	1
302.	1.Метание малого мяча в цель с места. 2. Эстафеты	1
303.	1.Метание малого мяча в цель с 3–4 метров 2.Игра: «Метко в цель»	1
<b>4 класс</b>		
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 ч). Гимнастика(3ч)</b>		
304.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с высокого старта. 2.Игра «Кто быстрее?»	1
305.	1.Бег с высокого старта.30м 2. Эстафетный бег	1
306.	<b>1.Тест шестиминутный бег.</b> 2.Игра: «Вышибалы».	1
307.	<b>1.Тест: бег 30м.</b> 2.Метание мяча. 3.Игра «Шишки, желуди, орехи», «Салки»	1
308.	<b>1.Тест: челночный бег.</b> 2.УГГ 3.Игра: «Гонка мячей»	1
309.	1.Прыжки на скакалке 2.Прыжки в длину 3. Эстафеты	1



310.	1.УГГ <b>2.Тест: прыжок в длину.</b> 3.Игры-эстафеты	1
311.	1.Прыжки на скакалке одной ногое, на двух на месте. 2.Прыжок в длину 3.Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1
312.	1.Комплекс УГГ 2.Техника метания мяча. <b>3.Тест наклон вперед</b> 4.Игра «Борьба за мяч»	1
313.	1.Метание малого мяча <b>2.Тест подтягивание.</b> 3.Подвижная игра «Попади в цель».	1
314.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра: «Кто дальше бросит», «Мяч – водящему»	1
315.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты «Мяч – водящему» «Удочка»	1
316-317.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты. «Мяч – водящему» «Удочка».	2
318-320.	Игры-эстафеты. «Мяч – водящему». «Удочка». «Салки с мячом»	3
321-323.	Игры-эстафеты. Игра: «Перестрелка»	3
324-325.	Игры-эстафеты: Игры: «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи»	2
326.	Игры-эстафеты: «Перестрелка»	1
327.	Игры-эстафеты: «Мини-гандбол»	1
328.	Инструктаж по ТБ 1.Строевые упражнения, перестроения. 2.Кувырок в группировке. 3. УГГ. 4. <b>Тест: гибкость</b> Игра-эстафета.	1
329-330.	1.Строевые упражнения. 2. Кувырок в группировке. 3.Стойка на лопатках	2

	4.Игра-эстафета.	
<b>Гимнастика (15ч). Баскетбол (6ч)</b>		
331-332.	1.Строевые упражнения 2.ОРУ. 3. Акробатическая комбинация 4. Игра: «Третий лишний».	2
333.	1. Строевые упражнения 2. Акробатическая комбинация 3.Игра : Игра: «Третий лишний»	1
334-335.	1. «Мост» из положения лежа 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка»	2
336.	1. Кувырок назад 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка	1
337-338.	1. Два кувырка вперед слитно 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Перестрелка».	2
339.	1.Строевые упражнения 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Быстро и точно».	1
340-341.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3.Игра: « Охотники и утки»	2
342.	1.Вис согнув ноги на гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3. Тест: на гибкость 4.Игра: «Борьба за мяч»	1
343-344.	1.Тест: Подтягивание на перекладине	2

	2. Акробатические упражнения 3.Игра: « Охотники и утки»	
345.	1.Поднимание ног в висе 2. Акробатические упражнения 3.Игра: «Третий лишний»	1
346-347.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча снизу на месте в баскетбольное кольцо 2.Игра «Школа мяча». 3.Эстафеты с мячом	2
348.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
349-351.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Игра «Мини-баскетбол».	3
<b>Лыжная подготовка (24ч). Баскетбол (6ч)</b>		
352.	Инструктаж по ТБ 1.Переноска и надевание лыж 2. Повороты переступанием. 3.Скольжение без палок.	1
353-355.	1.Скольльзящий шаг без палок. 2.Передвижение на лыжах	3
356-357.	1.Скольльзящий шаг. 2.Передвижение на лыжах.	2
358-359.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах.	2
360-362.	1.Контроль: скользящего шага. 2.Передвижение на лыжах.	3
363-365.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах	3
366-368.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах	3
369-370.	1.Передвижение на лыжах.	2

	2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый»	
371.	1.Контроль: техника спуска со склона. 2.Передвижение на лыжах	1
372.	Контроль: дистанция с отдельным стартом.	1
373.	1.Контроль: подъема «лесенкой». 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый». 3.Передвижение на лыжах.	1
374-375.	1.Эстафета. 2.Передвижение на лыжах.	2
376.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча от груди на месте в щит. 2.Эстафеты с мячами. 3. Игра «Попади в обруч».	1
377.	1.Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. 2.Ведение мяча на месте и в ходьбе. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
378.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Броски в цель (кольцо, щит). 3. Игра «Попади в обруч».	1
379.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. 2. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 3. Игра « Гонка мячей»	1
380-381.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Игра «У кого меньше мячей»	2
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)</b>		
382.	Инструктаж по ТБ Подвижные игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	1
383-384.	Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь», «Два мороза», «Салки-выручалки»	2
385-386.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «Пятнашки», «Мяч водящему».	2
387-388.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», «Гонка мячей», «Мяч водящему».	2
389-391.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	3
392-393.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	2

394.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	1
395.	Инструктаж по ТБ 1. Бег с изменением направления. 2. Бег 30 м. 3. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
396.	1. Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
397.	1. Беговые упражнения 2. <b>Контроль: 6 минутный бег.</b>	1
398.	1. Беговые упражнения 2. Прыжок в длину с места. 3. Эстафеты.	1
399.	1. Прыжки на скакалке 2. Эстафеты	1
400.	<b>1. Контроль: прыжок в длину</b>	1
401.	1. Беговые упражнения 2. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
402.	1. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. 2. Эстафеты	1
403.	1. Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: челночный бег.</b> Эстафеты	1
404.	1. Метание малого мяча в цель с места. 2. Эстафеты	1
405.	1. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров 2. Игра: «Метко в цель»	1