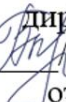
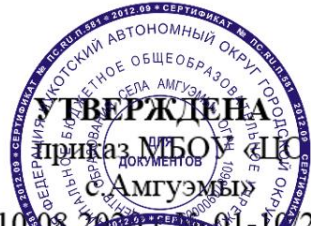



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол от 15.05.2020 г. №5

СОГЛАСОВАНА
заместителем
директора по УР
 Быличкина О.А.
от 22.05.2020


УТВЕРЖДЕНА
приказ МБОУ «ЦО
с Амгуэмы»
от 10.08.2020 г. № 01-10/204

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол от 20.01.2021 г. №2

СОГЛАСОВАНА
заместителем
директора по УР
 Быличкина О.А.
от 22.01.2021


УТВЕРЖДЕНА
приказ МБОУ «ЦО
с Амгуэмы»
от 25.11.2021 г. № 01-10/033

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1 класса
2020- 2021 учебный год

Количество часов: 3 часа в неделю, 99 часов в год

Составитель: Нутевги М.Г., учитель начальных классов

Амгуэма
2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, доброжелательности 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;
- 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Выпускник получит возможность научиться:

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Содержание учебного предмета, курса

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (27ч)

Бег, ходьба, прыжки, метание

Ходьба и бег

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 класс е), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Прыжки

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной

ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 м, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парях. Преодоление естественных препятствий.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Метание

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают

индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40 до 60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают

правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Гимнастика с элементами акробатики (24ч)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (32ч)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Лыжная подготовка (16ч)

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.

Описывают технику передвижения на лыжах.

Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.

Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела/урока	Количество часов
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (12ч)</i>		
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике	1
2	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1
3	Строевые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
4	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места	1
5	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места	1
6	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Строевые упражнения. Метания мяча.	1
8	Строевые упражнения. Метания мяча. Подтягивания	1
9	Строевые упражнения. Метания мяча	1
10	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1
11	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	1
12	Строевые упражнения. Подтягивания	1
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)</i>		
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм.	1
14	Передачи и ловли мяча на месте.	1
15	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты	1
16	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву»	1
17	Ведение мяча на месте. Эстафеты	1
18	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву»	1
19	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
20	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
22	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
23	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу»	1
24	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
25	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку	1
26	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку	1
27	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
28	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	1
29	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке	1
30	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку	1
31	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии	1
32	Упражнения в равновесии. Подтягивания	1
33	Лазание по наклонной скамейке	1
34	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания	1
35	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом	1
36	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания	1
37	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость	1
38	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость	1
39	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость	1

40	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку	1
41	Упражнения в равновесии. Подтягивания	1
42	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость	1
43	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом	1
44	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке	1
45	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке	1
46	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом	1
47	Лазание по гимнастической стенке.	1
48	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом	1
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок)	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке	1
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения	1
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками)	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками)	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками)	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом	1
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)		
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты	1
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Ведения мяча в шаге. Эстафеты	1
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты	1
70	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты	1
72	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу»	1
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты	1
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты	1
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (8ч)		
76	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижная игра «Волки во рву».	1
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты	1
80	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1

83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты	1
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15ч)</i>		
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
91	Высокий старт. Бег 1000 м	1
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
95	Высокий старт. Бег 1000 м	1
96	Бег 30 м. Метания мяча.	1
97	Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1