

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчинова Ф.В.»  
городского округа Самара

«Рассмотрено»

Председатель МО учителей  
начальных классов

 Л.Д. Торговкина

20.06.2017 г.

«Согласовано»

заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

 Н.Б. Бирюкова

22.08.2017 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Школы №13  
г.о. Самара

 И.Ф. Токмань

приказ №350-од  
23.08.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
уровень программы начальное общее образование  
1-4 класс

Составитель: Резаи Ш.Р.  
Семенов Д.В.  
Ермилова С.В.

Самара 2017 г.

### Паспорт программы

Класс	1	2	3	4
Предмет	Физическая культура			
Уровень программы	Базовый			
Количество часов в неделю	1	1	1	1
Количество часов в год	33	34	34	34
Количество часов 5-9 кл.:				
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС			
Рабочая программа составлена на основе программы	Примерная программа начального общего образования. Физическая культура ФГОС реестр 2015 г. Образовательная система «Перспективная начальная школа». Программы отдельных предметов, курсов для начальной школы, М.: Академкнига /Учебник 2013.			
Учебник	Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. 1 класс Физическая культура. М.:Академкнига/ Учебник, 2013	Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. 1 класс Физическая культура. М.:Академкнига/ Учебник, 2013	Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. 1 класс Физическая культура. М.:Академкнига/ Учебник, 2013	Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. 1 класс Физическая культура. М.:Академкнига/ Учебник, 2013
Дидактический материал				

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Примерная программа начального общего образования. Физическая культура ФГОС реестр 2015 г.

Образовательная система «Перспективная начальная школа». Программы отдельных предметов, курсов для начальной школы, М.: Академкнига /Учебник 2013.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных

возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

##### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

##### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веще

ствия

(регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные* *ствия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения учебных и познавательных задач;  
соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;  
осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные* *ствия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;  
создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;  
владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные* *ствия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного курса  
Физическая культура**

1 класс

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- 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.

**Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;



- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающиеся получают 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.

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2 класс

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- планированию занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерению (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказанию посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
  - организации и проведению со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
  - организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеристике физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснению в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 класс

### **Обучающиеся научатся:**

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;
- перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.
- Обучающиеся получат возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разъяснять основы развития быстроты.

### **В результате изучения обучающиеся научатся:**

- перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики;
- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;
- разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- понимать и объяснять механизмы закаливания;
- организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для

здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

**В результате изучения обучающиеся научатся:**

- обосновывать значение дыхания для физической и спортивной деятельности;
- перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

**В результате изучения обучающиеся научатся:**

- узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;
- перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;
- объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты, висы);
- Обучающиеся получат возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на

коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

4 класс

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);
- Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.



с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**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 легкой 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; прием 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

вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале плавания**

В виду отсутствия материально – технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «плавания» не проводится. Часы, отведенные на раздел плавания распределены по сем разделам

### **На материале легкой 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 поочередно.

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.

## Тематическое планирование 1 класс

№	Дата	Тема урока	Тип урока, количество часов
<b>Раздел 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (13 часов)</b>			
1.	1 неделя	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, строевые команды.	Изучение нового материала Урок -игра (1 час)
2.		Легкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового материала Урок -игра (1 час)
3.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Изучение нового материала Урок -игра (1 час)
4.	2 неделя	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
5.		Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Изучение нового материала, Урок соревнование (1 час)
6.		Режим дня. Утренняя гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №1.	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
7.	3 неделя	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Комбинированный Урок конкурс (1 час)
8.		Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового Урок соревнование (1 час)
9.		Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового Урок -игра (1 час)
10.	4 неделя	Разновидности прыжков. Подвижная игра «Лисы и куры».	Комбинированный Урок -игра (1 час)
11.		Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового Урок -игра (1 час)
12.		Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».	Обобщение изученного Урок -игра (1 час)
13.	5 неделя	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Изучение нового Урок -соревнование (1 час)
<b>Раздел 2 Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 часов)</b>			
14.	5 неделя	Инструктаж по ТБ. Разнообразие подвижных игр.	Комбинированный Урок соревнование

			(1 час)
15.		Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости.	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
16.	6 неделя	Игры на развитие физических качеств: выносливости.	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
17.		Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы.	Изучение нового Урок игра (1 час)
18.		Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы.	Изучение нового Урок игра (1 час)
19.	7 неделя	Виды спорта, возникшие на основе подвижных игр. Эстафета.	Изучение нового Урок соревнование (1 час)
20.		Эстафеты с предметами. Передача эстафетного мяча.	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
21.		Эстафеты с предметами. Передача эстафетной палочки.	Комбинированный Урок игра (1 час)
22.	8 неделя	Эстафеты с предметами. Передача эстафеты касанием.	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
23.		Командные подвижные игры. Комплекс утренней гимнастики №2.	Изучение нового Урок соревнование (1 час)
24.		Командные подвижные игры.	Изучение нового Урок игра (1 час)
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики</b>			
25.	9 неделя	Инструктаж по ТБ.Осанка. Гимнастика. Гимнастическое упражнение.	Комбинированный (1 час)
26.		Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Комбинированный (1 час)
27.		Передвижение по гимнастической стенке различными способами.	Изучение нового (1 час)
28.	10 неделя	Ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Изучение нового (1 час)
29.		Преодоление полосы препятствий.	Изучение нового (1 час)
30.		Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»).	Изучение нового (1 час)
31.	11 неделя	Хождение по наклонной гимнастической скамейке.	Изучение нового (1 час)
32.		Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.	Изучение нового материала (1 час)

33.		Различные висы на шведской стенке.	Изучение нового материала (1 час)
34.	12 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Комплекс утренней гимнастики №3.	Изучение нового материала (1 час)
35.		Упоры: присев, на коленях.	Комбинированный (1 час)
36.		Упоры: лежа, лежа согнувшись.	Изучение нового материала, (1 час)
37.	13 неделя	Седы: ноги врозь, на пятках, согнувшись.	Комбинированный (1 час)
38.		Группировка из положения стоя.	Комбинированный (1 час)
39.		Группировка из положения лежа.	Изучение нового (1 час)
40.	14 неделя	Перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Изучение нового (1 час)
41.		Перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»).	Комбинированный (1 час)
42.		Мой организм: сердце, сосуды, легкие. Гимнастика для глаз.	Изучение нового (1 час)
43.	15 неделя	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	Обобщение изученного (1 час)
44.		Физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения.	Изучение нового (1 час)
45.		Упражнения для профилактики плоскостопия. Разновидности ходьбы.	Комбинированный (1 час)
46.	16 неделя	Как вести здоровый образ жизни. Готовимся к зиме.	Комбинированный (1 час)
47.		Выполнение комплекса акробатических упражнений.	Комбинированный (1 час)
48.		Ура, каникулы. Виды спорта, основу которых составляет гимнастика.	Изучение нового (1 час)
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка (14 часов)</b>			
49.	17 неделя	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков.	Изучение нового (1 час)
50.		Мое здоровье: сон. Комплекс утренней гимнастики №4.	Изучение нового (1 час)
51.		Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.	Комбинированный (1 час)
52.	18 неделя	Выполнение упражнений на лыжах.	Комбинированный (1 час)
53.		Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу.	Комбинированный (1 час)
54.		Повороты переступанием на месте и в движении.	Изучение нового (1 час)
55.	19 неделя	Обучение падению и подъему после падения.	Изучение нового (1 час)
56.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Комбинированный (1 час)
57.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим	Комбинированный

		шагом без палок.	(1 час)
58.	20 неделя	Техника торможения «полуплугом».	Изучение нового (1 час)
59.		Преодоление подъемов, в том числе лесенкой.	Изучение нового (1 час)
60.		Спуск в основной стойке.	Изучение нового (1 час)
61.	21 неделя	Спуск в низкой стойке.	Изучение нового (1 час)
62.		Лыжная прогулка. Дистанция 1000 м.	Изучение нового материала (1 час)
<b>Раздел 5 Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 часов)</b>			
63.	21 неделя	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Командные спортивные игры. Комплекс утренней гимнастики №5.	Изучение нового материала (1 час)
64.	22 неделя	Футбол: удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	Изучение нового материала (1 час)
65.		Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча партнеру (пасы).	Комбинированный (1 час)
66.		Футбол: передвижение с ведением мяча ногой.	Изучение нового материала (1 час)
67.	23 неделя	Баскетбол: броски и ловля резинового мяча.	Изучение нового материала (1 час)
68.		Упражнения с резиновым мячом в парах на месте.	Изучение нового материала (1 час)
69.		Упражнения с резиновым мячом в парах на месте.	Комбинированный (1 час)
70.	24 неделя	Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках.	Изучение нового материала, (1 час)
71.		Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках.	Комбинированный (1 час)
72.		Перебрасывание мяча через сетку.	Комбинированный (1 час)
73.	25 неделя	Перебрасывание мяча через сетку.	Изучение нового (1 час)
74.		Перебрасывание мяча через сетку.	Изучение нового (1 час)
75.		Я выбираю спорт. Комплекс утренней гимнастики №6.	Комбинированный (1 час)
<b>Раздел 3 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (24 часа)</b>			
76.	27 неделя	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Мое здоровье: питание.	Изучение нового (1 час)
77.		Разновидности бега.	Обобщение изученного (1 час)
78.		Разновидности бега.	Изучение нового (1 час)
79.	26 неделя	Упражнения легкоатлетов беговые и прыжковые.	Комбинированный (1 час)
80.		Упражнения с чередованием бега и ходьбы.	Комбинированный (1 час)
81.		Разновидности ходьбы.	Комбинированный (1 час)



82.	28 неделя	Ходьба с высоким подниманием колен.	Изучение нового (1 час)
83.		Марширование. Ходьба продолжительное время.	Изучение нового (1 час)
84.		Разновидности прыжков.	Изучение нового (1 час)
85.	29 неделя	Разновидности прыжков.	Комбинированный (1 час)
86.		Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание.	Комбинированный (1 час)
87.		Мой организм. Закаливание. Физические качества: сила и выносливость.	Комбинированный (1 час)
88.	30 неделя	Метание теннисного мяча в цель.	Изучение нового (1 час)
89.		Метание теннисного мяча в цель.	Изучение нового (1 час)
90.		Упражнения с набивными мячами. Передача в парах на близком расстоянии на уровне груди.	Комбинированный (1 час)
91.	31 неделя	Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в шеренгах и колоннах.	Комбинированный (1 час)
92.		Упражнения с набивными мячами. Приседания с набивным мячом.	Изучение нового (1 час)
93.		Упражнения с набивными мячами. Броски на дальность двумя руками.	Изучение нового (1 час)
94.	32 неделя	Упражнения с набивными мячами. Броски на дальность двумя руками.	Изучение нового (1 час)
95.		Общеразвивающие физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами.	Изучение нового (1 час)
96.		История физической культуры. Олимпийские игры.	Комбинированный (1 час)
97.	33 неделя	Утренняя гимнастика. Правила составления комплекса упражнений.	Комбинированный (1 час)
98.		Спортивный праздник «Играем все».	Комбинированный (1 час)
99.		Мое здоровье: отдых летом. Правила безопасности, оказание первой помощи.	Комбинированный (1 час)

## Тематическое планирование 2 класс

№	Дата	Тема уроков	Тип урока, количество часов
<b>Раздел 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка ( 10 часов)</b>			
1.	1 неделя	Как сохранить и укрепить здоровье?	Изучение нового материала Урок -игра (1 час)
2.		Бег коротким, средним и длинным шагом	Изучение нового материала Урок -игра (1 час)
3.		Бег из разных исходных положений	Изучение нового материала Урок -игра (1 час)
4.	2 неделя	Высокий старт с последующим ускорением	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
5.		Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки	Изучение нового материала, Урок соревнование (1 час)
6.		Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
7.	3 неделя	Равномерный, медленный бег до 4 мин	Комбинированный Урок конкурс (1 час)
8.		Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	Изучение нового Урок соревнование (1 час)
9.		Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Изучение нового Урок -игра (1 час)
10.	4 неделя	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами	Комбинированный Урок -игра (1 час)
<b>Раздел 2 Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 часов)</b>			
11.	4 неделя	Игра «К своим флажкам»	Изучение нового Урок -игра (1 час)
12.		Игра «Змейка»	Обобщение изученного Урок -игра (1 час)
13.	5 неделя	Игра «Не оступись»	Изучение нового Урок -соревнование (1 час)
14.		Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
15.		Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
16.	6 неделя	Игра «Пингвины с мячом».	Комбинированный Урок соревнование

			(1 час)
17.		Игра «Бой петухов»	Изучение нового Урок игра (1 час)
18.		Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Изучение нового Урок игра (1 час)
19.	7 неделя	Игра «Быстро по местам»	Изучение нового Урок соревнование (1 час)
20.		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
21.		Игра «Рыбки».	Комбинированный Урок игра (1 час)
22.	8 неделя	Игра «Не урони мешочек».	Комбинированный Урок соревнование (1 час)
23.		Игра «Третий лишний»	Изучение нового Урок соревнование (1 час)
24.		Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	Изучение нового Урок игра (1 час)
25.	9 неделя	Игра «Волк во рву»	Комбинированный (1 час)
26.		Игра «Альпинисты»	Комбинированный (1 час)
27.		Игра «Кто быстрее»	Изучение нового (1 час)
28.	10 неделя	Игра «Через холодный ручей»	Изучение нового (1 час)
29.		Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Изучение нового (1 час)
30.		Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.Игра «Смена мест»	Изучение нового (1 час)
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)</b>			
31.	11 неделя	Перекаты в группировке	Изучение нового (1 час)
32.		Кувырок вперед. Игра «Раки»	Изучение нового материала (1 час)
33.		Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед	Изучение нового материала (1 час)
34.	12 неделя	Стойка на лопатках согнув ноги, перекач вперед в упор присев	Изучение нового материала (1 час)
35.		«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	Комбинированный (1 час)
36.		Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Изучение нового материала, (1 час)
37.	13 неделя	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Комбинированный (1 час)
38.		Передвижение по гимнастической стенке.	Комбинированный (1 час)
<b>Раздел 4 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)</b>			

39.	13 неделя	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	Изучение нового (1 час)
40.	14 неделя	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Изучение нового (1 час)
41.		Лазание по канату. Игра «Змейка»	Комбинированный (1 час)
42.		Закрепление. Лазание по канату	Изучение нового (1 час)
43.	15 неделя	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно»	Обобщение изученного (1 час)
44.		Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела	Изучение нового (1 час)
45.		Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Комбинированный (1 час)
46.	16 неделя	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	Комбинированный (1 час)
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка (21 час)</b>			
47.	16 неделя	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный (1 час)
48.		Передвижение ступающим шагом	Изучение нового (1 час)
49.	17 неделя	Скользящий шаг без палок.	Изучение нового (1 час)
50.		Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота»	Изучение нового (1 час)
51.		Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота»	Комбинированный (1 час)
52.	18 неделя	Скользящий шаг с палками.	Комбинированный (1 час)
53.		Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире»	Комбинированный (1 час)
54.		Повороты переступанием на месте	Изучение нового (1 час)
55.	19 неделя	Повороты переступанием в движении	Изучение нового (1 час)
56.		Повороты переступанием в движении	Комбинированный (1 час)
57.		Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	Комбинированный (1 час)
58.	20 неделя	Спуски в основной стойке	Изучение нового (1 час)
59.		Подъёмы ступающим шагом.	Изучение нового (1 час)
60.		Подъёмы скольльзящим шагом	Изучение нового (1 час)
61.	21 неделя	Подъёмы скольльзящим шагом	Изучение нового (1 час)
62.		Подъем и спуски под уклон	Изучение нового материала (1 час)
63.		Подъем и спуски под уклон	Изучение нового материала (1 час)

64.	22 неделя	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Изучение нового материала (1 час)
65.		Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Комбинированный (1 час)
66.		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Изучение нового материала (1 час)
67.	23 неделя	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Изучение нового материала (1 час)
<b>Раздел 6 Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа)</b>			
68.	23 неделя	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Изучение нового материала (1 час)
69.		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Комбинированный (1 час)
70.	24 неделя	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Изучение нового материала, (1 час)
71.		Бросок и ловля мяча на месте.	Комбинированный (1 час)
72.		Ведение мяча на месте.	Комбинированный (1 час)
73.	25 неделя	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья	Изучение нового (1 час)
74.		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Изучение нового (1 час)
75.		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Комбинированный (1 час)
76.	26 неделя	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении	Изучение нового (1 час)
77.		Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Обобщение изученного (1 час)
78.		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Изучение нового (1 час)
79.	27 неделя	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Комбинированный (1 час)
80.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Комбинированный (1 час)
81.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Комбинированный (1 час)
82.	28 неделя	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Изучение нового (1 час)
83.		Удар по неподвижному мячу с места	Изучение нового (1 час)
84.		Удар по катящемуся мячу	Изучение нового (1 час)
85.	29 неделя	Удар по мячу с одного – двух шагов	Комбинированный (1 час)
86.		Игра «Точная передача»	Комбинированный (1 час)
87.		Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Комбинированный (1 час)
88.	30 неделя	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Изучение нового (1 час)
89.		Игра «Охотники и утки»	Изучение нового (1 час)
90.		Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный (1 час)
91.	31 неделя	Игра «Брось-поймай»	Комбинированный

			(1 час)
<b>Раздел 7 Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>			
92.	31 неделя	Ходьба и бег с изменением темпа.	Изучение нового (1 час)
93.		Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Изучение нового (1 час)
94.	32 неделя	Бег 30 м. Игра «Пятнашки». Бег на скорость	Изучение нового (1 час)
95.		Бег с эстафетной палочкой	Изучение нового (1 час)
96.		Равномерный, медленный бег до 4 мин	Комбинированный (1 час)
97.	33 неделя	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Комбинированный (1 час)
98.		Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Комбинированный (1 час)
99.		Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Комбинированный (1 час)
100.	34 неделя	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Комбинированный (1 час)
101.		Метание мяча на дальность	Комбинированный (1 час)
102.		Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Комбинированный (1 час)