

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Председатель методического совета  
Алексеева Алексеева М.С..

Протокол № 1 от  
«28» августа 2020г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Буретская СОШ»  
Халиулина Е.В.



Приказ № 1 от  
«28» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования: начальное общее

Параллель: 1-4 классы

Составители:

Константинов В.Б., Евдокимова Ю.М.,  
учителя физической культуры

2020 год

Программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС).

Используемые учебники: В.И.Лях физическая культура 1-4 класс «Просвещение».

На изучение физической культуры в 1-4 классе отводится 417 часов: в 1 классе - 102 часа (из расчета 3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 2-4 классах по 105 часов (из расчета 3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Из-за праздничных и каникулярных дней количество часов уменьшилось 1 классе до 93 часов, во 2 классе до 101 часа, в 3 классе до 101 часа, в 4 классе до 103 часов, ИТОГО 398 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Личностные результаты освоения программы:***

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### ***Метапредметные результаты освоения программы:***

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

***Предметные результаты освоения программы:***

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

## **ОСНОВНОЕ 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. Ее 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 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 для выполнения 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 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 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 вперед 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.

**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. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м, на выносливость 6- минутный бег, бег 1000 метров; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу,

**Лыжные гонки. Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в

основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию до 2 км; кататься на лыжах «змейкой». Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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 асимметрическими 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 опорой 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 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п\п\ № урока	Содержание урока	Часы учебного времени
<b>Легкая атлетика</b>		
1\1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
2\2	Ходьба и бег. Понятие	1
3\3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди	1
4\4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди	1
5\5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
6\6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1
7\7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
8\8	Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9\9	Броски малого мяча	1
10\10	Подвижная игра «К своим флажкам».	1
11\11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
12\12	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
<b>Подвижные игры</b>		
13\1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
14\2	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
15,16\3,4	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	2
17\5	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
18\6	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
19\7	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
20\8	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	1
21\9	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
22\10	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты	1
23\11	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
24\12	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты	1
25,26\13,14	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2
27\15	Подвижные игры. Игра«Прыгающие воробушки»	1
28\16	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
29\17	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
30,31\18,19	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2
32\20	Игры по выбору учащихся	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
33\1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты	1
34\2	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1
35\3	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1
36,37\4,5	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	2
38,39,40,41\6,7,8,9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	4
42\10	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
43\11	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».	1
44\12	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
45,46\13,14	Лазание по канату. Перелезание через коня.	2
47\15	Лазание по гимнастической скамье в упоре присев.	1
48\16	Перелезание через препятствия.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49,50\1,2	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Ступающий шаг	2
51,52,53\3,4,5	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте и после движения.	3
54,55\6,7	Скольжение без палок. Эстафета. Прохождение дист. До 1000 м	2
56,57,58\8,9,10	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м.	3
59,60,61\11,12,13	Спуск в основной стойке.	3
62,63\14,15	Спуск в основной стойке, повороты в движении	2
64,65,66\16,17,18	Спуск, подъем в гору «лесенкой»	3
67\19	Прохождение дистанции до 1.5 км	1
68\20	Подвижные игры на воздухе	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
69\1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
70,71\2,3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	2
72,73\4,5	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу	2
74,75\6,7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
76,77\8,9	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами	2
78,79\10,11	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	2
80,81\12,13	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	2
82,83\14,15	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	2
84\16	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		
85\1	Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках	1

	футбола.	
86\2	Освоение передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
87\3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
88\4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
89\5	Ведение мяча по прямой без ведущей и неведущей ногой	1
90\6	Освоение ударов по воротам указанными способами на точность попадания в цель	1
91\7	Игра вратаря.	1
92\8	Игра по упрощенным правилам	1
<b>Легкая атлетика</b>		
93\1	ТБ ну уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1

## 2 класс

<b>№ п\п\ № урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>Легкая атлетика</b>		
1\1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки».	1
2,3\2,3	Беговые, прыжковые упражнения.	2
4\4	Равномерный бег с последующим ускорением Челночный бег 3*10	1
5,6\5,6	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Волк во рву».	2
7\7	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
8\8	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Выжигало».	1
9\9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы.	1
10,11\10,11	Мониторинг физической подготовленности	2
12\12	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1
13\13	Развитие выносливости	1
14\14	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1
<b>Подвижные игры</b>		
15\1	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	1
16\2	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	1
17,18\3,4	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	2
19\5	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1
20\6	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».	1
21\7	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».	1

22\8	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	1
23\9	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	1
24\10	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	1
25\11	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты	1
26,27\12,13	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2
28\14	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1
29\15	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
30,31\16,17	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2
32\18	Игры по выбору учащихся	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
33\1	Т.Б на уроках. Основы знаний. Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»	1
34\2	ОРУ. Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	1
35\3	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Кувырок вперед-назад.	1
36,37\4,5	ОРУ. Строевые упражнения Кувырок вперед-назад. Развитие гибкости.	2
38,39\6,7	ОРУ. Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Мост из положения лежа. Развитие гибкости.	2
40,41\8,9	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с сохранением равновесия.	2
42,43\10,11	ОРУ. Строевые упражнения. Лазания и перелезания по гимнастической скамье.	2
44,45,46\12,13,14	ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Развитие силы.	3
47,48\15,16	ОРУ. Строевые упражнения. Опорный прыжок Преодоление полосы препятствий.	2
49,50\17,18	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату.	2
<b>Лыжная подготовка</b>		
51,52\1,2	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Скользящий, ступающий шаг.	2
53,54\3,4	Повороты переступанием на месте и в движении. Освоение попеременно-двухшажного хода.	2
55,56\5,6	Одновременный ход. Эстафета. Прохождение дистанции до 1000 м	2
57,58\7,8	Попеременный, одновременно-бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	2
59,60,61\9,10,11	Спуск в основной стойке.	3
62,63\12,13	Спуск в основной стойке, повороты в движении «переступанием»	2
64,65,66\14,15,16	Спуск, подъем в гору «Елочкой»	2
67\17	Прохождение дистанции до 1.5 км	2

68\18	Подвижные игры на воздухе	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
69\1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
70,71\2,3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	2
72,73\4,5	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	2
74,75\6,7	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
76,77\8,9	Освоение ведения мяча на месте, в движении. Подвижная игра. Эстафеты	2
78,79\10,11	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости.	2
80,81\12,13	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу, от груди на месте и в движении.	2
82,83,84\14,15,16	Эстафеты с ведением, передачами, броском мяча по кольцу. Игра «Охотники и утки».	3
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		
85\1	Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
86\2	Освоение передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
87,88\3,4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
89\5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
90,91\6,7	Ведение мяча по прямой ведущей и неведущей ногой	2
92,93\8,9	Освоение ударов по воротам указанными способами на точность	2
94\10	Игра вратаря.	1
95,96\11,12	Эстафеты с элементами футбола	2
97,98\13,14	Игра по упрощенным правилам	
<b>Легкая атлетика</b>		
99\1	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1
100\2	Метание мяча в цель, на дальность	1
101\3	Бег 30м, игры по выбору учащихся.	1

### 3 класс

№ п/п/ № урока	Содержание урока	Часы учебного времени
<b>Легкая атлетика</b>		
1\1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки».	1
2,3\2,3	Беговые, прыжковые упражнения.	2
4\4	Равномерный бег с последующим ускорением Челночный бег 3*10	1

5,6\5,6	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Волк во рву».	2
7\7	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
8\8	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Выжигало».	1
9\9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы.	1
10,11\10,11	Мониторинг физической подготовленности	2
12\12	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1
13\13	Развитие выносливости	1
14\14	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1
<b>Подвижные игры</b>		
15\1	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	1
16\2	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	1
17,18\3,4	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	2
19\5	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1
20\6	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».	1
21\7	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».	1
22\8	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	1
23\9	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	1
24\10	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	1
25\11	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты	1
26,27\12,13	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2
28\14	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1
29\15	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
30,31\16,17	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2
32\18	Игры по выбору учащихся	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
33\1	Т.Б на уроках. Основы знаний. Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»	1
34\2	ОРУ. Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	1
35\3	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Кувырок вперед-назад.	1
36,37\4,5	ОРУ. Строевые упражнения Кувырок вперед-назад. Развитие гибкости.	2
38,39\6,7	ОРУ. Строевые упражнения. стойка на лопатках согнув ноги. Мост из положения лежа. Развитие гибкости.	2

40,41\8,9	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с сохранением равновесия.	2
42,43\10,11	ОРУ. Строевые упражнения. Лазания и перелезания по гимнастической скамье.	2
44,45,46\12,13,14	ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры на гимнастических снарядах .Развитие силы.	3
47,48\15,16	ОРУ. Строевые упражнения. Опорный прыжок Преодоление полосы препятствий.	2
49,50\17,18	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату.	2
<b>Лыжная подготовка</b>		
51,52\1,2	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Скользящий, ступающий шаг.	2
53,54\3,4	Повороты переступанием на месте и в движении. Освоение попеременно-двухшажного хода.	2
55,56\5,6	Одновременный ход. Эстафета. Прохождение дистанции до 1000 м	2
57,58\7,8	Попеременный, одновременно-бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	2
59,60,61\9,10,11	Спуск в основной стойке.	3
62,63\12,13	Спуск в основной стойке, повороты в движении «переступанием»	2
64,65,66\14,15,16	Спуск, подъем в гору «Елочкой»	2
67\17	Прохождение дистанции до 1.5 км	2
68\18	Подвижные игры на воздухе	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
69\1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
70,71\2,3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	2
72,73\4,5	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	2
74,75\6,7	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
76,77\8,9	Освоение ведения мяча на месте, в движении. Подвижная игра .Эстафеты	2
78,79\10,11	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости.	2
80,81\12,13	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу, от груди на месте и в движении.	2
82,83,84\14,15,16	Эстафеты с ведением, передачами, броском мяча по кольцу. Игра «Охотники и утки».	3
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		
85\1	Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
86\2	Освоение передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
87,88\3,4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
89\5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1



	и подошвой.	
90,91\6,7	Ведение мяча по прямой ведущей и неведущей ногой	2
92,93\8,9	Освоение ударов по воротам указанными способами на точность	2
94\10	Игра вратаря.	1
95,96\11,12	Эстафеты с элементами футбола	2
97,98\13,14	Игра по упрощенным правилам	2
<b>Легкая атлетика</b>		
99\1	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1
100\2	Метание мяча в цель, на дальность	1
101\3	Бег 30м, игры по выбору учащихся.	1

#### 4 класс

<b>№ п/п\ № урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>Легкая атлетика</b>		
1\1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки».	1
2,3\2,3	Беговые, прыжковые упражнения.	2
4\4	Равномерный бег с последующим ускорением Челночный бег 3*10	1
5,6\5,6	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Волк во рву».	2
7\7	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
8\8	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Выжигало».	1
9\9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы.	1
10,11\10,11	Мониторинг физической подготовленности	2
12\12	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1
13\13	Развитие выносливости	1
14\14	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1
<b>Подвижные игры</b>		
15\1	ОРУ. Игры. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
16\2	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Два мороза».	1
17,18\3,4	ОРУ. Игры. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	2
19\5	ОРУ. Игры. Эстафеты «Картошка», «Паучок».	1
20\6	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Запомни положение».	1
21\7	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Бег за флажками».	1
22\8	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
23\9	ОРУ. Игры. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
24\10	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Два мороза».	1
25\11	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты	1
26,27\12,13	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2
28\14	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1

29\15	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
30,31\16,17	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2
32\18	Игры по выбору учащихся	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
33\1	Т.Б на уроках. Основы знаний. Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1
34\2	ОРУ. Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	1
35\3	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Кувырок вперед-назад.	1
36,37\4,5	ОРУ. Строевые упражнения Кувырок вперед-назад. Развитие гибкости.	2
38,39\6,7	ОРУ. Строевые упражнения. стойка на лопатках согнув ноги. Мост из положения лежа. Развитие гибкости.	2
40,41\8,9	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с сохранением равновесия.	2
42,43\10,11	ОРУ. Строевые упражнения. Лазания и перелезания по гимнастической скамье.	2
44,45,46\12,13,14	ОРУ. Строевые упражнения. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Развитие силы.	3
47,48\15,16	ОРУ. Строевые упражнения. Опорный прыжок Преодоление полосы препятствий.	2
49,50\17,18	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату.	2
<b>Лыжная подготовка</b>		
51,52\1,2	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Скользящий, ступающий шаг.	2
53,54\3,4	Повороты переступанием на месте и в движении. Освоение попеременно-двухшажного хода.	2
55,56\5,6	Одновременный ход. Эстафета. Прохождение дистанции до 1000 м	2
57,58\7,8	Попеременный, одновременно-бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	2
59,60,61\9,10,11	Спуск в основной стойке.	3
62,63\12,13	Спуск в основной стойке, повороты в движении «переступанием»	2
64,65,66\14,15,16	Спуск, подъем в гору «Елочкой»	2
67\17	Прохождение дистанции до 1.5 км	2
68\18	Подвижные игры на воздухе	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
69\1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
70,71\2,3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	2
72,73\4,5	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	2
74,75\6,7	Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2

76,77\8,9	Освоение ведения мяча на месте, в движении. Подвижная игра .Эстафеты	2
78,79\10,11	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости.	2
80,81\12,13	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу, от груди на месте и в движении.	2
82,83,84\14,15,16	Эстафеты с ведением, передачами, броском мяча по кольцу. Игра «Охотники и утки».	3
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		
85\1	Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
86\2	Освоение передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
87,88\3,4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
89\5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
90,91\6,7	Ведение мяча по прямой ведущей и неведущей ногой	2
92,93\8,9	Освоение ударов по воротам указанными способами на точность	2
94\10	Игра вратаря.	1
95,96\11,12	Эстафеты с элементами футбола	2
97,98\13,14	Игра по упрощенным правилам	2
<b>Легкая атлетика</b>		
99,100\1,2	ТБ ну уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	2
101.102\3.4	Метание мяча в цель, на дальность	2
103\5	Бег 60, игры по выбору учащихся	1