

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Москаленского муниципального района Омской области  
«Екатериновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Руководитель ШМО



/Тищенко Л.Г.

« 08 » июня 2022 г.

Утверждена приказом директора МБОУ  
«Екатериновская СОШ»

№ \_\_\_\_\_ от 08.06.2022 г.



/Наумович Е.Ю./

Рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс  
2022-2023 учебный год

Учитель: Леонов Р.А.

Настоящая программа по физической культуре для 1 класса создана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287
- «ООП НОО» МБОУ «Екатериновская СОШ», утверждённой от 08.06.2022 г.
- Учебного плана МБОУ «Екатериновская СОШ», утверждённого от 08.06.2022 г.

ПОУ Физическая культура: 1–4 классы: программы / В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2015г.

Учебник Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2018 г

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты
  2. Содержание учебного предмета
  3. Тематическое планирование.
- Количество часов в год – 99 1 класс

## **1. Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

#### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения

гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2. Содержание учебного предмета.**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партнерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***



Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

**Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**3. Тематическое планирование.**

№	Название раздела	Тема	Количество часов	Дата
	<b>Лёгкая атлетика</b>		12	
1.		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	1	
3.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	
4.		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
5.		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	
6.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1	
7.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1	
8.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
9.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
10.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
11.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
12.		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	

	<b>Подвижные игры</b>		12	
13.		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
14.		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
15.		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
16.		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
17.		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
18.		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
19.		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
20.		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
21.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
22.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
23.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
24.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
	<b>Гимнастика</b>		18	
25.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1	
26.		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	
27.		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	
28.		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
29.		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
30.		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	
31.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по	1	

		гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		
32.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	
33.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	
34.		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
35.		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
36.		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
37.		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
38.		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
39.		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
40.		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
41.		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
42.		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		6	
43.		<u>Инструктаж по ТБ</u>	1	

		Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».		
44.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	
45.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	
46.		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
47.		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
48.		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>		21	
49.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	1	
50.		Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1	
51.		Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1	
52.		Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1	
53.		Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
54.		Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
55.		Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
56.		Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй».	1	
57.		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
58.		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
59.		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
60.		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
61.		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
62.		Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
63.		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1	
64.		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1	

65.		Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1	
66.		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	
67.		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	
68.		Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	
69.		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		6	
70.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	
71.		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
72.		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
73.		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
74.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	
75.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	
	<b>Подвижные игры</b>		13	
76.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	1	
77.		Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
78.		Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
79.		Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
80.		Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
81.		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	
82.		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	
83.		Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
84.		Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
85.		Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
86.		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
87.		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
88.		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
	<b>Лёгкая</b>		11	

	<b>атлетика</b>			
89.		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
90.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	
91.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	
92.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	
93.		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
94.		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
95.		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
96.		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	
97.		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	
98.		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	
99.		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	