

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**  
**Муниципальное образование - городской округ город Рязань**  
**Рязанской области**  
**МБОУ "Школа № 22"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 22»

\_\_\_\_\_ Крутова О.И.

Приказ № 349-а от «30» августа  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**Рязань 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу "Физическая культура" для 1-4 классов составлена на основе Примерной программы начального общего образования и следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт <http://минобрнауки.рф/documents/336>;
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г № 1897» № 1577;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/115);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план образовательного учреждения на 2018/2019 учебный год.

### Место курса в учебном плане:

1 класс - 66 часов (33 учебные недели-по 2 часа в неделю)

2 класс-68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

3 класс-68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

4 класс-68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

Итого 270 часов за весь курс.

Сроки реализации программы 4 года.

УМК:«Школа России» Лях В.И. Просвещение 2018 год

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (270 часов)**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ход.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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. Например,: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок 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.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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 спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое – планирование по физической культуре в 1 классе  
на 2024-2025 учебный год

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	32
3	Подвижные игры	20
4	Кроссовая подготовка	13
Итого		66

Тематическое – планирование по физической культуре во 2 классе

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	18
2	Баскетбол	6
3	Гимнастика. Подвижные игры	24
4	Волейбол	6
5	ОФП	2
6	Футбол	6
7	Легкая атлетика. Подвижные игры	6
Итого		68

Тематическое – планирование по физической культуре в 3 классе

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
2	Гимнастика	10
3	Подвижные игры	20
4	Подвижные игры на основе баскетбола	10
5	Легкая атлетика	14
Итого		68

Тематическое – планирование по физической культуре в 4 классе

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры	20
Итого		68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
(1 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1		
2	Ходьба и бег.	1		

3	Ходьба с различными положениями рук.	1		
4	Ходьба и бег. Бег 30 м.	1		
5	Строевая подготовка	1		
6	Строевая подготовка	1		
7	Развитие скоростных- координационных способностей.	1		
8	Бег с изменением направления	1		
9	Бег на короткие и длинные дистанции.	1		
10	Бег с изменением направления	1		
11	Бег на короткие и средние дистанции	1		
12	Бег с чередованием с ходьбой	1		
13	Комплекс О.Р.У. с мячами	1		
14	Челночный бег 3*5м, 3*10м.	1		
15	Совершенствование навыков бега.	1		
16	Метание малого теннисного мяча.	1		
17	Метание малого теннисного мяча.	1		
18	Бег с ускорением.	1		
19	Прыжки в длину с места	1		
20	Прыжки в длину с места	1		
21	Метание мяча с места в цель	1		
22	О.Р.У. с предметами	1		
23	О.Р.У. с набивными мячами.	1		
24	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
25	О.Р.У. с обручами	1		
26	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1		
27	Обучение перекатам в группировке	1		
28	Развитие выносливости.	1		
29	Игра «Два мороза».	1		

30	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
31	Бег с изменением направления.	1		
32	Игра «третий лишний».	1		
33	Встречная эстафета.	1		
34	«Пустое место», «Белые медведи».	1		
35	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
36	«Прыжки по полосам».	1		
37	«Волк во рву».	1		
38	Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
39	Эстафеты с обручами.	1		
40	«Космонавты».	1		
41	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
42	Игра «К своим флажкам».	1		
43	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.	1		
44	Игра «Предал – садись».	1		
45	Игра «Зайцы в огороде».	1		
46	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	1		
47	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.	1		
48	Игра «Салки - выручалки».	1		
49	Игра «Удочка прыжковая».	1		
50	Эстафета с баскетбольными мячами.	1		
51	Игра «Гуси - лебеди».	1		
52	Игра «Море волнуется раз».	1		
53	Игра «Два мороза»	1		
54	Чередование бега и ходьбы.	1		
55	Равномерный бег 2 мин.	1		
56	Комплексы упражнений на развитие	1		

	выносливости.			
57	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
58	Равномерный бег 2 мин.	1		
59	Игра "салки на марше".	1		
60	Игра «салки с мячом»	1		
61	Равномерный бег 3 мин.	1		
62	Игра "день и ночь".	1		
63	Равномерный бег 3 мин.	1		
64	Игра "на буксире".	1		
65	Игра «салки с мячом»	1		
66	Итоговый урок	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
(2 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках.	1		
2	Основные способы передвижения. Различные виды ходьбы	1		
3	Различные виды ходьбы с преодолением 2—3 препятствий	1		
4	Профилактика травматизма. Бег на результат 30 м	1		
5	Зарождение Олимпийских игр.	1		
6	Обычный бег, с изменением направления движения	1		
7	Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м	1		
8	Особенности физической культуры разных народов.	1		

9	Метание малого мяча с места на дальность	1		
10	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи»,	1		
11	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
12	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		
13	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1		
14	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1		
15	Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка»	1		
16	Прыжки в длину с места	1		
17	Прыжки в длину с разбега	1		
18	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой	1		
19	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1		
20	Ведение мяча, в движении по прямой	1		
21	Броски двумя руками с места	1		
22	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	1		
23	Вырывание и выбивание мяча	1		
24	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1		
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1		
26	Представления о физических упражнениях.	1		
27	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перекаты в группировке	1		
28	Что такое физическая нагрузка	1		
29	Перелезание через гимнастического коня	1		
30	Подвижные игры «Что изменилось?»	1		
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	1		
32	Режим дня и его планирование.	1		
33	Наклон вперед из положения сидя	1		
34	Шаг с прыжком; приставные шаги	1		
35	Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос»	1		

36	Шаг с прискоком; шаг галопа в сторону	1		
37	Закаливание и правила проведения процедур.	1		
38	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях	1		
39	Шаг с прискоком	1		
40	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг	1		
41	Подвижные игры	1		
42	Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге	1		
43	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		
44	Подвижные игры «Невод» «Космонавты»	1		
45	Размыкание на вытянутые в сторону руки	1		
46	Шаг галопа в сторону	1		
47	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч»,	1		
48	Разучивание физминуток. Построение в шеренгу	1		
49	Подбрасывание мяча	1		
50	Передача мяча	1		
51	Прием мяча	1		
52	Передача мяча	1		
53	Подвижные игры с мячом	1		
54	Прием и передача мяча	1		
55	Стойки и передвижения в стойке	1		
56	Освобождение от захватов	1		
57	Удар по неподвижному мячу	1		
58	Удар по катящемуся мячу	1		
59	Остановка мяча	1		
60	Ведение мяча	1		
61	Остановка мяча	1		

62	Подвижные игры с мячом	1		
63	Метание малого мяча с места на дальность	1		
64	Подвижная игра. «Шишки-желуди-орехи»	1		
65	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
66	Подвижные игры. «Мышеловка», «Пустое место»	1		
67	Бег на результат 30 м	1		
68	Итоговый урок	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
(3 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводный урок	1		
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.	1		
3	Ходьба и бег. Высокий старт.	1		
4	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.	1		
5	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	1		
6	Чередование ходьбы и бега.	1		
7	Равномерный бег.	1		
8	Челночный бег 3x10м	1		
9	Равномерный бег с изменением направления.	1		
10	Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин.	1		
11	Прыжок в длину с места.	1		
12	Прыжок в длину с места.	1		
13	Прыжок в длину с разбега.	1		

14	Прыжок в длину с разбега.	1		
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1		
16	Акробатика. Строевые упражнения	1		
17	Висы. Строевые упражнения	1		
18	Висы. Строевые упражнения	1		
19	Висы. Строевые упражнения	1		
20	Лазание. Упражнения в равновесии	1		
21	Опорный прыжок. Лазание.	1		
22	Лазание. Упражнения в равновесии	1		
23	Лазание. Упражнения в равновесии	1		
24	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1		
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры.	1		
26	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	1		
27	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1		
28	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	1		
29	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»	1		
30	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1		
31	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1		
32	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1		
33	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий»	1		
34	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»	1		
35	Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек»	1		

36	Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»	1		
37	Подвижные игры «Мельница», «Красная шапочка»	1		
38	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»	1		
39	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки»	1		
40	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты»	1		
41	Подвижные игры «Фигуры», «Стая»	1		
42	Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов»	1		
43	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров»	1		
44	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	1		
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.	1		
46	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	1		
47	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1		
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1		
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1		
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1		
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1		
53	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1		
54	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1		

55	Челночный бег 3x10м	1		
56	Бег с ускорением 20м, 30м, 60м	1		
57	Равномерный бег 5 мин	1		
58	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1		
59	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1		
60	Прыжок в длину с места.	1		
61	Прыжок в длину с разбега	1		
62	Прыжок в длину с разбега	1		
63	Метание малого мяча в цель	1		
64	Метание набивного мяча.	1		
65	Метание набивного мяча на дальность.	1		
66	Метание малого мяча в цель	1		
67	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.	1		
68	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
(4 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.	1		
2	О.Р.У. на развитие физических качеств	1		
3	Спортивная ходьба и бег	1		
4	Бег 60 м. встречная эстафета	1		
5	Прыжки в длину с разбега	1		
6	Игра «Прыгуны»	1		

7	Игра «Воробьи вороны»	1		
8	Прыжок в высоту	1		
9	Техника метания мяча в цель	1		
10	Метание малого мяча в цель	1		
11	Метание малого мяча на дальность	1		
12	Развитие прыгучести	1		
13	Прыжки на скакалке	1		
14	Прыжок в длину с разбега	1		
15	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.	1		
16	Преодоление полосы препятствий	1		
17	Многоскоки. Подвижные игры.	1		
18	Развитие прыгучести	1		
19	Многоскоки. Подвижные игры.	1		
20	Переменный бег в чередовании с ходьбой	1		
21	Игра «Салки с мячами»	1		
22	Смешанное передвижение	1		
23	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»	1		
24	Бег в равномерном темпе 1 км.	1		
25	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
26	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
27	О.Р.У. в движении. Подвижные игры	1		
28	Строевой шаг	1		
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.	1		
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
32	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам».	1		

33	Стойка на лопатках	1		
34	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	1		
35	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
37	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1		
38	«Мост» из положения лежа на спине	1		
39	«Мост» из положения лежа на спине	1		
40	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	1		
41	Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
42	Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
43	Акробатическая комбинация	1		
44	Акробатическая комбинация	1		
45	Акробатическая комбинация	1		
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
47	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	1		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
49	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1		
51	Броски в кольцо двумя руками от груди.	1		
52	Ведение мяча с изменением направления.	1		
53	Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
54	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1		
55	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1		
56	Игра « Перестрелка»	1		

<b>57</b>	Ведение мяча с обводкой стоек.	1		
<b>58</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
<b>59</b>	Игра «Вышибалы»	1		
<b>60</b>	Ловля и передача мяч в кругу	1		
<b>61</b>	Игра: «Мяч среднему»	1		
<b>62</b>	Эстафеты с мячами.	1		
<b>63</b>	Игра: «Мяч капитану»	1		
<b>64</b>	Игра: «Перестрелка»	1		
<b>65</b>	Ведение мяча с обводкой стоек.	1		
<b>66</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1		
<b>67</b>	Эстафеты с обручами.	1		
<b>68</b>	Итоговый урок	1		