

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Усть-Лэкчим

Согласовано

педагогическим советом № 01

от 31.08.2017г.

«Утверждаю»



Директор Мурылева

Прим. №36 –ОД от 01.09.2017г.

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре

Уровень – начальное общее образование

Срок реализации программы – 4 года

Составители программы: Федосова Л.Н., Филиппова В.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть-Лэкчим

Рассмотрена методическим объединением учителей начальных классов Протокол № _____ От « _____ » _____ 201_ г	Согласована Заместитель директора по учебной работе _____/_____ « _____ » _____ 2015г	«Утверждаю» Директор школы _____ Турьева И.А. « _____ » _____ 2015г
---	---	--

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

(наименование предмета)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации)

Составлена на основе программы «Физическая культура. 1-4 классы»

В. И. Лях, УМК «Школа России», М., Просвещение, 2012 год.

(наименование программы, автор программы, год издания)

Учитель МОУ «СОШ» п. Усть-Лэкчим

(Ф. И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с.Усть-Лэкчим, 2015 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. /В. И. Лях. М., Просвещение, 2012.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

✓ требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

✓ Законе «Об образовании»;

✓ Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

✓ примерной программе начального общего образования;

✓ приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3. 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. 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. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий 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; прыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр

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

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

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

4. ТЕМАТИЧЕСОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование
Физическая культура 1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
Раздел 1. Знания о физической культуре (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. 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. 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. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
10	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
11	Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (11 часов)			
12	Инструктаж по технике безопасности во время бега. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	
13	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1	
14	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	
15	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	1	
16	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	1	
17	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	
18	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	
19	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	2	
Раздел 3. Физическое совершенствование (10 часов)			
20	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2	
21	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2	
22	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	2	
23	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	
24	Эстафеты. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2	
Раздел 4. Легкая атлетика (17 часов)			
25	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.	1	
26	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	3	
27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	3	

28	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры».	3	
29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	2	
30	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	2	
31	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	2	
32	Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
Раздел 5. Кроссовая подготовка (4 часа)			
33	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	2	
34	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	2	
Раздел 6. Лыжные гонки (9 часов)			
35	Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг	1	
36	Ступающий шаг без палок.	1	
37	Ступающий шаг с палками.	1	
38	Скользящий шаг без палок	1	
39	Скользящий шаг с палками.	1	
40	Повороты переступанием.	1	
41	Подъёмы и спуски под склон.	1	
42	Подъём лесенкой наискось.	1	
43	Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты.	1	
Раздел 7. Подвижные игры (16 часов)			
44	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч»	1	
45	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
46	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
47	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей».	1	
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	1	
49	Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
50	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	3	
51	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3	
52	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	2	
53	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчет».	1	
54	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель».	1	
Раздел 8. Общеразвивающие физические упражнения (21 час)			
55	Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».	2	
56	Подвижная игра «Лисы и куры»	2	
57	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2	
58	Подвижная игра «К своим флажкам».	2	
59	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	
60	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	
61	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	
62	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	
63	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	1	

64	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	2	
65	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	2	
66	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	2	1

Физическая культура 2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1	
2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	1	
3	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки»	2	
4	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
5	Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	2	
6	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	2	
7	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
8	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1	
9	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	
10	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «За флажками».	2	
11	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
12	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
13	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	
14	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	2	
15	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1	
16	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой».	2	
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
18	Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	1	
19	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	1	
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	
21	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка».	2	
22	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	2	
23	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	2	
24	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!»	2	
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «передача мяча в колонне».	2	
27	ОРУ. Игры. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
28	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Два мороза».	1	
29	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	1	
30	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», «Паучок»	1	
31	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».	1	
32	ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова»	1	
33	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками»	1	
34	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
35	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	
36	Скользкий шаг.	2	
37	Скользкий шаг с палками.	1	
38	Техника передвижения и скольжения.	2	
39	Техника поворотов, разворотов на лыжах.	2	
40	Подъемы и спуски под уклон.	2	
41	Учет по технике подъемов и спусков.	1	
42	Техника торможения.	1	
43	Закрепление техники передвижения на лыжах.	2	

44	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км).	2	
45	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
46	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
47	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
48	ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1	
49	ОРУ. Подвижная игра «Поймай лягушку».	1	
50	ОРУ. Подвижная игра «Не попадись!».	1	
51	ОРУ Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	
52	ОРУ Подвижная игра «Паук и мухи».	1	
53	ОРУ Подвижная игра «Море волнуется раз».	1	
54	Проект «Подвижные игры Коми народа».	1	
55	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение»	2	
56	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
57	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1	
58	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
59	Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	1	
60	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1	
61	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1	
62	Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1	
63	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1	
64	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	1	
65	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	2	
66	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	1	
67	Промежуточная аттестация. Зачет. Сдача нормативов	2	
68	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	3	
69	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
70	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
71	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
72	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
73	Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	2	
74	Элементы футбола. Техника отбора мяча.	1	
75	Элементы футбола. Техника отбора мяча. Тактические действия в защите и нападении.	1	
76	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	1	
77	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1	
78	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1

Физическая культура 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Олимпийские игры: история возникновения.	2	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Олимпийские игры: история возникновения.	1	
4	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш.	1	
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Влияние бега на здоровье.	2	
6	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	
7	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Правила соревнований в метаниях.	2	
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Олимпийское движение современности	2	
9	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	2	
10	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	2	
11	ОРУ. Игры: «Обезьяны и ловцы». Эстафеты.	1	
12	ОРУ. Игры: «Обезьяны и ловцы». Эстафеты.	1	
13	ОРУ. Игры: «Парашютисты». Эстафеты.	1	
14	ОРУ. Игры: «Парашютисты». Эстафеты.	1	
15	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	2	
16	ОРУ. Игры: «Лови-не лови», «Зайцы и Жучка». Эстафеты.	1	
17	ОРУ. Игры: «Лови-не лови», «Зайцы, сторож и Жучка». Эстафеты.	1	
18	ОРУ. Игры: «Ловля лягушек», «Стой, олень!». Эстафеты.	2	
19	ОРУ. Игры: «Рыбки», «Медведь-бабушка». Эстафеты.	1	
20	ОРУ. Игры: «Рыбки», «Медведь-бабушка». Эстафеты.	1	
21	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Воробей». Эстафеты.	1	
22	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Воробей». Эстафеты.	1	
23	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).	2	
24	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Измерение роста, веса, силы.	2	
25	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).	1	
26	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	2	
27	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	
28	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба).	2	
29	Выполнять команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
30	Выполнять команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
31	Выполнять команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения	1	
32	Выполнять команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–4 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис	1	
34	стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	

35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	2	
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	
39	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	
41	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»	1	
42	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	1	
43	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	1	
44	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1	
45	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
46	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
47	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
48	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
49	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал –садись».	1	
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал –садись».	1	
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал –садись».	1	
54	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
55	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
56	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
57	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
58	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
59	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	2	

60	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	
61	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
62	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	2	
63	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	
64	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	
65	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей.	1	
66	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	
67	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	1	
68	Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1	
69	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1	
70	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	
71	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	
72	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	
73	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
74	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
75	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
76	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1	
77	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	1	
78	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
79	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
80	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
81	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
82	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	
83	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	
84	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	

85	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
86	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
87	Промежуточная аттестация - нормативы	1	1

Физическая культура 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике, игра «Пятнашки».	1	
2	Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м.	1	
3	Испытания: бег 30м,1000м.;челнок 3*10.	1	
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1	
5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	
6	Бег с в/с 60м.	1	
7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1	
8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60 м.	1	
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м.	1	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
11	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место».	1	
12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву».	1	
14	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
15	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	
18	Передача мяча в парах: снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	
19	Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа».	1	
22	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам.	1	
23	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	
24	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам	1	
26	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах	1	
27	Нижняя передача мяча в парах.	1	
28	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1	
29	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.	1	
30	Строевые упражнения.	1	
31	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	
32	Акробатика: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1	
33	Акробатика: гимнастические стойки на лопатках, мост.	1	
34	Кувырок вперёд; назад; перекат; стойка на лопатках; мост.	1	
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе.	1	
36	Акробатическая комбинация.	1	
37	Акробатическая комбинация.	1	
38	Акробатическая комбинация.	1	
39	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
40	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д); Прыжки со скакалкой.	1	
41	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м).	1	
42	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д); Опорный прыжок(м).	1	
43	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	
44	Брусья: наскок; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м). Прыжки на скакалке(д).	1	
45	Упражнение на брусьях. Скакалка(д).	1	
46	Разученная комбинация на брусьях(м). Скакалка (д).	1	
47	Опорный прыжок(д). Прыжки на скакалке (м).	1	
48	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из вися (м).	1	

49	Лазание по канату в два три приёма (м). Подтягивание из вися лёжа (д)	1	
50	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	
51	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок.	1	
52	Попеременный 2шажный ход без палок.	1	
53	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1	
54	Попеременный 2шажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжах.	1	
55	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1	
56	Повороты переступанием в движении, Эстафета на лыжах 40м.	1	
57	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км.	1	
58	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах.	1	
59	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	1	
60	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой.	1	
61	Попеременный 2шажный ход с палками.	1	
62	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	
63	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1	
64	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	
65	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1	
66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	
68	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	
69	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	
70	Гонка на лыжах 500м.	1	
71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	
72	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1	
73	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	
74	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	
75	Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом.	1	
76	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1	
77	Гонка на лыжах 2.5 км.	1	
78	Игры, эстафеты на лыжах.	1	
79	Инструктаж про ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву».	1	
80	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
81	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения.	1	
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
83	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	
84	Игра «Школа». Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	
85	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам.	1	
86	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	
87	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1	
88	Верхняя и нижняя передача в кругу.	1	
89	Нижняя прямая подача	1	
90	Нижняя передача мяча в парах.	1	
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1	
92	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атл. Игра «Пустое место».	1	
93	Равномерный медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м.	1	
94	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60 м.	1	
95	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	
96	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км.	1	
97	Метание теннисного мяча с/м.	1	
98	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега.	1	
99	Соревнования круговая эстафета этап 200 м.	1	
100	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
101	Испытания: Бег 30м,1000м, челнок 3*10м. Мониторинг	1	1

102	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето.	1	
-----	---	---	--