

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Благословенное
имени Героя Советского Союза Георгия Дорофеевича Лопатина»

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора

Гусейнова Т.В.

Приказ № 79 от «13» 08. 2024 г.



Адаптированная рабочая программа
для учащихся с ОВЗ (вариант 7.2)
по **физической культуре**
1-4 классы

Составитель:
Смирнова А.А.
учитель физической культуры

с. Благословенное 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических** документов:

1. Приказ Минобробразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

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;
- 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.

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.

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.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, в 1 классе 66 часов, всего 270 часов 34 уч. недели.

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

2 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

3 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

4 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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 обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

Наименование разделов и тем уроков		дата
------------------------------------	--	------

№ ур ок а		кол- во часо в	план	факт
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1		
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1		
3	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.	1		
4	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1		
5	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1		
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1		
7	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
8	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
9	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
12	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		
13	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
14	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
15	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1		
16	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1		
17	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		
18	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		
19	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1		
20	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1		
21	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		
22	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		
23	Подтягивание в висе. Перелезание через гимнастическое бревно, скамейку.	1		
24	Подтягивание в висе. Перелезание через гимнастическое бревно, скамейку.	1		
25	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1		
26	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	1		
27	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1		
28	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
29	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		

30	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
31	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1		
34	Подвижные игры. Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1		
35	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1		
36	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1		
37	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		
38	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		
39	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1		
40	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		
41	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1		
42	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1		
43	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		
44	Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1		
45	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		
46	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1		
47	Броски в цель (кольцо, щит).Игры "Лисы и куры	1		
48	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1		
49	Игры с ведением мяча.Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1		
50	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1		
51	Основы знаний. Техника безопасности.	1		
52	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
53	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
54	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1		
55	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1		
56	Метание мяча на дальность.	1		
57	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		
58	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
59	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		
60	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
61	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
62	Эстафеты с бегом на скорость.	1		
63	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1		
64	Эстафеты "Вызов номеров". Бег с ускорением от 10 до 20 м. Смена сторон.	1		
65	Метание мяча на дальность. Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		
66	Метание мяча на заданное расстояние. Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		

Календарно - тематическое планирование по физкультуре 2 класс

№ урока	Наименование разделов, и тем уроков	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1		
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1		
3	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1		
4	Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты "Вызов номеров".	1		
5	Бег с ускорением от 10 до 20 м, по размеченным участкам дорожки. Эстафета "Смена сторон".	1		
6	Эстафеты с бегом на скорость. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
7	Преодоление естественных препятствий. Прыжки с высоты. Челночный бег 3х5м.	1		
8	Строевые упражнения. Эстафеты.	1		
9	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м.	1		
10	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1		
11	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1		
12	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1		
13	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
14	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
15	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
16	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
17	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
18	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		
19	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
20	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		
21	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У.	1		
22	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У.	1		
23	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		
24	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		

25	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1		
26	Кувырок в сторону, пережат в перед в упор присев	1		
27	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		
28	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		
29	Подтягивание в висе. Перелезание через скамейку.	1		
30	Подтягивание в висе. Перелезание через скамейку.	1		
31	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1		
32	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне	1		
33	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1		
34	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
35	Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
36	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
37	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.	1		
39	Подвижные игры. Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1		
40	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1		
41	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1		
42	Броски мяча в цель(кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		
43	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		
44	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		
45	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1		
46	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		
47	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		
48	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1		
49	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1		
50	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1		
51	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		
52	Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1		
53	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		
54	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		
55	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1		
56	Броски в цель (кольцо, щит).Игры "Лисы и куры	1		
57	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1		

58	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1		
59	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1		
60	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		
61	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
62	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
63	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
64	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1		
65	Равномерный медленный бег до 4 мин. Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1		
66	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1		
67	Эстафеты с бегом на скорость. Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1		
68	Бег по размеченным участкам дорожки. Метание мяча на заданное расстояние.	1		

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 3 класс

№	Наименование разделов, и тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1		
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1		
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1		
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1		
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1		
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1		
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1		
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1		

10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1		
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1		
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств.	1		
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1		
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1		
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1		
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1		
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1		
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1		
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1		
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1		
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1		
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1		
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1		
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1		
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1		
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1		
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1		
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1		
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1		
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках	1		
31	Кувырок вперед	1		
32	Совершенствование изученных элементов.	1		
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		

35	Лазанье по наклонной скамейке.	1		
36	Лазанье по наклонной скамейке.	1		
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1		
38	Лазанье по канату.	1		
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1		
40	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Медленный шаг.	1		
41	Построение в две шеренги	1		
42	Повороты на носках и одной ноге.	1		
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1		
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки	1		
45	Упражнения в равновесии.	1		
46	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
47	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
48	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	1		
49	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1		
50	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1		
51	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1		
52	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1		
53	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1		
54	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1		
55	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1		
56	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1		
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1		
59	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1		
61	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча. Учебная игра в мини-футбол.	1		
62	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге. Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1		

63	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	1		
64	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1		
65	Дистанция 500м легким бегом. Бросок набивного мяча снизу.	1		
66	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1		
67	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1		
68	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 4 класс. 7.2

№	Наименование разделов, и тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1	03.09	

2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	04.09	
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1	10.09	
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1	11.09	
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1	17.09	
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	18.09	
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1	24.09	
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1	25.09	
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1	01.10	
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1	02.10	
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1	08.10	
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1	09.10	
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	15.10	
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	16.10	
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	22.10	
16	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1	23.10	
17	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	05.11	
18	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	06.11	
19	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	12.11	
20	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	13.11	
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	19.11	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1	20.11	

23	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	26.11	
24	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1	27.11	
25	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1	03.12	
26	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами	1	04.12	
27	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1	10.12	
28	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1	11.12	
29	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1	17.12	
30	Совершенствование изученных элементов.	1	18.12	
31	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	24.12	
32	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	25.12	
33	Лазанье по наклонной скамейке.	1	14.01	
34	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1	15.01	
35	Лазанье по канату.	1	21.01	
36	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1	22.01	
37	Построение в две шеренги	1	28.01	
38	Ходьба приставными шагами.	1	29.01	
39	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	04.02	
40	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галоп в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	05.02	
41	Упражнения в равновесии. Ползание по-пластунски.	1	11.02	
42	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1	12.02	
43	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1	18.02	
44	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1	19.02	
45	Эстафеты с ведением мяча.	1	25.02	
46	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	26.02	
47	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1	04.03	
48	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1	05.03	

49	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	11.03	
50	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	12.03	
51	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	18.03	
52	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	19.03	
53	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	25.03	
54	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1	26.03	
55	Ведение мяча с изменением направления	1	08.04	
56	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	09.04	
57	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	15.04	
58	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	1	16.04	
59	Учебная игра в мини-футбол.	1	22.04	
60	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	23.04	
61	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	29.04	
62	Техника безопасности. Основы знаний	1	30.04	
63	Бег 30м.	1	06.05	
64	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1	07.05	
65	Дистанция 500м легким бегом. Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние.	1	13.05	
66	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1	14.05	
67	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1	20.05	
68	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	21.05	