


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №71
Калининского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»
Методическим объединением
Учителей начальных классов
Протокол № 5 от 16.05.2018г.

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 71
Протокол № 5 от 18.05.2018г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №71
Коробицына Т.В.
Приказ № 35/1-орг от 28.05.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**для 1а, 1б, 1в классов
на 2018-2019 учебный год**

Составитель: Муллагалева Н. И.
учитель физической культуры

г. Санкт - Петербург

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения: учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения: учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения: учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание учебного курса для 1 а класса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученики 1 класса научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Ученики 1 класса получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Ученики 1 класса научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;

- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках; Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки через скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Ученики 1 класса получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

Раздел «Легкая атлетика»

Ученики 1 класса научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1000 метров.

Ученики 1 класса получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Ученики 1 класса научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1 км на лыжах без учета времени;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

Ученики 1 класса получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов.

Раздел «Подвижные игры»

Ученики 1 класса научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Ученики 1 класса получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;

- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для 1 а класса

Учебные часы

1. Знания о физической культуре. В процессе урока.

2. Легкая атлетика: 27 часов.

3. Гимнастика с элементами акробатики: 24 часа.

4. Лыжная подготовка: 16 часов.

5. Подвижные и спортивные игры: 32 часа.

6. Итого: 99 часов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 а класс

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	
I четверть				24 ч
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				12ч
1	03.09.- 07.09		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1ч
2			Бег 30 м. Подвижная игра Гуси-лебеди	1ч
3			Бег 30 м. Подвижная игра Гуси-лебеди	1ч
4	10.09- 14.09		Развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Вызов номеров.	1ч
5			Прыжки в длину с места. Подвижная игра. Зайцы в огороде	1ч
6			Прыжки в длину с места. Подвижная игра. Зайцы в огороде	1ч
7	17.09- 21.09		Метания теннисного мяча. Подвижная игра . Пятнашки.	1ч
8			Метания теннисного мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1ч
9			Метания теннисного мяча. Подвижная игра. Попади в мяч.	1ч
10	24.09- 28.09		Бег на 1000 м. Подвижная игра. Попади в мяч.	1ч
11			Прыжки через скакалку. Подтягивание. Челночный бег 3x10	1ч
12			Бег 1000 м с фиксированием результата. Подвижная игра. Пятнашки.	1ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр				12ч
13	01.10- 05.10		Т.Б. на уроке по подвижным играм.	1ч
14			Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1ч
15			Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1ч
16	08.10- 12.10		Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1ч
17			Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч
18			Ведение мяча на месте. П/и «Волки во рву».	1ч
19	15.10- 19.10		Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1ч
20			Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1ч
21			Эстафеты. П/и «Попади в мяч».	1ч
22	22.10- 26.10		Поднимание туловища – 30 сек. П/и «Попади в мяч».	1ч
23			Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1ч
24			Поднимание туловища – 30 сек. (на результат). П/и «Мяч на полу».	1ч

II четверть			24ч	
Гимнастика с элементами акробатики			24ч	
25	05.11-09.11		ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1ч
26			Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1ч
27			Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1ч
28	12.11-16.11		Прыжки через скакалку. Подвижная игра. «Змейка».	1ч
29			Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. «Совушка».	1ч
30			Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1ч
31	19.11-23.11		Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1ч
32			Упражнения в равновесии. Подтягивания. Подвижная игра. «Пройти бесшумно».	1ч
33			Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1ч
34	26.11-30.11		Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1ч
35			Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра. «Пройти бесшумно».	1ч
36			Подтягивания на перекладине (м) из положения лежа (д).	1ч
37	03.12-07.12		Упражнение на гибкость. Подвижная игра. «Выстрел в небо».	1ч
38			Развитие координационных способностей. Упражнение на гибкость.	1ч
39			Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1ч
40	10.12-14.12		Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1ч
41			Упражнения в равновесии. Подтягивания. Подвижная игра. «Западня».	1ч
42			Стойка на носках на одной ноге на гим. скамейке. Подвижная игра. «Космонавты».	1ч
43	17.12-21.12		Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке.	1ч
44			Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1ч
45			Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1ч
46	24.12-28.12		Акробатические упражнения. Стойки и мостик	1ч
47			Перелезание через гору матов. Подвижная игра. «Западня».	1ч
48			Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1ч
III четверть			26ч	
Лыжная подготовка			16ч	
49	14.01-18.01		Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок.	1ч
50			Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1ч
51			Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	1ч

52	21.01-25.01		Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1ч
53			Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1ч
54			Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1ч
55	28.01-01.02		Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1ч
56			Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1ч
57			Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1ч
58	11.02-15.02		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1ч
59			Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1ч
60			Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1ч
61	18.02-22.02		Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1ч
62			Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1ч
63			Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1ч
64			Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр				11ч
65	25.02-		Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Эстафеты.	1ч
66	01.03		Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1ч
67	04.03-08.03		Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1ч
68			Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1ч
69			Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1ч
70	11.03-15.03		Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1ч
71			Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1ч
72			Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1ч
73	18.03-22.03		Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1ч
74			Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1ч
75			Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1ч
IV четверть				24ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр				9ч
76	01.04-05.04		Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1ч
77			Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1ч
78			Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1ч
79	08.04-		Передача мяча на месте двумя руками. Эстафеты.	1ч
80	12.04		Передача мяча на месте двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч».	1ч

81			Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты.	1ч
82	15.04- 19.04		Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Попади в мяч».	1ч
83			Ловля мяча на месте. Подвижная игра. «Бросай поймай».	1ч
84			Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1ч
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				15ч
85	22.04- 26.04		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра. «Вызов номеров».	1ч
86			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра. «Пятнашки».	1ч
87			Метания мяча. Подвижная игра. «Пятнашки».	1ч
88	29.04- 03.05		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1ч
89			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра. «Удочка компас».	1ч
90			Метания мяча. Подвижная игра. «Вышибалы».	1ч
91	06.05- 10.05		Высокий старт. Бег 1000 м.	1ч
92			Бег 30 м. Подвижная игра. «Вышибалы».	1ч
93			Метания мяча. Подвижная игра. «Удочка компас».	1ч
94	13.05- 17.05		Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра. «Не ошибись».	1ч
95			Высокий старт. Бег 1000 м.	1ч
96			Бег 30 м. Метания мяча.	1ч
97	20.05- 24.05		Бег с высокого старта. Подвижная игра. «Третий лишний».	1ч
98			Бег с высокого старта. Подвижная игра. «Третий лишний».	1ч
99			Бег 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».	1ч