РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

для 1 класса

99 часа в год

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Формирование метапредметных универсальных учебных действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования ФГОС | 1 класс |
| Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Принимать и сохранять учебную задачу в готовом виде. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях с помощью учителя.  *Обнаруживать и* *формулировать* *учебную проблему с помощью учителя.* |
| Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. | Отличать новое от уже известного. Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела с помощью учебника или учителя.  Применять по готовому образцу разные приемы решения задач и с помощью учителя делать простые выводы**.** |
| Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Самостоятельно работать по  предложенному плану.  Проговаривать последовательность действий на уроке.  *Планировать* *учебную* *деятельность на* *уроке совместно с учителем.* |
| Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | *Осознавать* *причины своего* *успеха или неуспеха.* |
| Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Отличать верно выполненное задание от неверного, сравнивать результат с целью в диалоге с учителем.  *Определять* *уровень* *успешности* *выполнения своего задания.* |
| Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Ученик может перевести в устный текст данные из таблицы, схемы |
| Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач | Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).  *Обосновывать* *свое мнение,* *приводя аргументы.* |
| Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета | Самостоятельно ориентироваться в учебнике:  Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;  отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.  Понимать условные изображения в учебниках.  Строить небольшие сообщения в устной форме.  *Осуществлять* *поиск* *информации в дополнительных* *источниках, предложенных* *учителем:* *словарях,*  *энциклопедиях.* |
| Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах | Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Определять тему и главную мысль текста с помощью учителя. Объяснять смысл отдельных слов в тексте с помощью учителя.  *Понимать информацию, представленную в неявном виде. Объяснять смысл отдельных слов в тексте с помощью*  *Толкового словаря.*  Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте. Находить аргументы, подтверждающие вывод. Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. |
| Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям | Выделять главные признаки предметов, анализировать объекты с выделением существенных и несущественных  признаков. Группировать предметы по заданному основанию. Находить закономерности в ряду предметов. Сравнивать предметы.  *Группировать* *предметы по* *нескольким* *основаниям.* |
| Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | Соблюдать нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Устанавливать контакт со сверстниками и незнакомыми ранее взрослыми (задавать вопросы, обращаться за поддержкой, помощью в Случае затруднения).  Понимать (допускать) возможность различных позиций и точек зрения на предмет. Слушать и понимать речь других, вступать в беседу, продуктивно (бесконфликтно) разрешать спорные вопросы.  *Стремиться к координации различных позиций в* *общении.* |
| Определение общей цели и путей ее досттижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Работать в группах в разных ролях (лидера, исполнителя, критика)  Сохранять доброжелательное отношение к людям, уважительно относиться к позиции другого.  Договариваться о правилах общения и следовать им.  *Распределять роли при работе в группе и принимать коллективные решения.* |
| Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Признавать свою ошибку при выполнении задания, (при этом учитывает лишь как факт – знает или нет). |
| Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Предъявлять освоенность начальных сведений о сущности объектов, действительности в соответствии с содержанием конкретных учебных предметов. |
| Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Предъявлять освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами изученными в первом классе. |
| Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий | Включать и выключать компьютер. Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-  двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ. Выполнять  компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку) под руководством учителя. Набирать отдельные буквы,  слова и предложения на русском языке. Сохранять полученную информацию. Рисовать (создавать простые изображения) в графических редакторах. Редактировать тексты, последовательности изображений, в соответствии с коммуникативной или учебной задачей под руководством учителя. Искать информацию в соответствующих  возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри  компьютера под руководством учителя. Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их под руководством учителя. Создавать простые изображения, пользуясь  графическими возможностями компьютера с помощью учителя. |

**Предметные результаты**:

**1 класс**

**Ученик научится:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| |  | | --- | | **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз** | | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| |  | | --- | | **Прыжок в длину с места, см** | | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| |  | | --- | | **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** | | |  | | --- | | Коснуться лбом колен | | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | |  | | --- | | Коснуться лбом колен | | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| |  | | --- | | **Бег 30 м с высокого старта, с** | | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,5-7,0 |
| **Бег 1000 м** | Без учета времени | | | | | |

**Ученик получит возможность научиться**:

* + *связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;*
  + *способам изменения направления и скорости движения;*
  + *режиму дня и личной гигиены;*
  + *правилам составления комплексов утренней зарядки;*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Легкая атлетика(27ч)***

*Беговые упражнения*

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

*Прыжковые упражнения*

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

*Броски большого, метания малого мяча*

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

*Организующие команды и приемы*

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установ-ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей.ОРУ с предметами и без них. Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Игра «Пройти бесшумно!»Перешагивание через мячи.

***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

***Гимнастика с элементами акробатики (24ч)***

*Акробатические упражнения*

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика*

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . Подтягивание в висе на низкой перекладине. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

***Лыжная подготовка (16 ч)***

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| 1 | Легкая атлетика | 12 |
| 2 | Подвижные игры | 12 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20 |
| 6 | Легкая атлетика | 15 |
|  | Итого | 99 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | 1 |
| Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | 1 |
| Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | 1 |
| Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | 1 |
| Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | 1 |
| Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | 1 |
| Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | 1 |
| Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | 1 |
| Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | 1 |
| Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |
| Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |
| Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | 1 |
| Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 |
| Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | 1 |
| Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 |
| Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |