

## **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования, у программы В.И.Ляха

### **Описание места курса в учебном плане**

Курс рассчитан на 3 часа в неделю (1 класс — 99 часа, 2-4 класс – 102 часа ).

### **1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

##### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую*

*сферу человеческой жизни;*

*– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и

связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

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

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
  - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
  - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре** Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 в спортивных залах).

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со спуском 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.



### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 1 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Организационно-методические указания. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»		
3.	Техника челночного бега Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x Ю м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
5.	Возникновение физической культуры и спорта. Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди»		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки» Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия		
8.	Олимпийские игры Рассказ об Олимпийских играх - символикe и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»		
9.	Что такое физическая культура? Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»		

10.	Темп и ритм Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»		
11.	Подвижная игра «Мышеловка» Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка соперничества чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
12.	Личная гигиена человека. Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка		
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка		
16.	Тестирование прыжка в длину с места Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		
18.	Тестирование виса на время Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		
19.	Стихотворное сопровождение на уроках Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»		
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений		
21.	Ловля и броски мяча в парах Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»		
22.	Подвижная игра «Осада города» Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»		

23.	Индивидуальная работа с мячом		
24.	Школа укрощения мяча Разминка с Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»		
25.	Подвижная игра «Ночная охота» Разминка с мяч Упражнения с» ведение, бросками, перебрасыванием Подвижная игра «охота»		
26.	Глаза закрывай — упражненье начинай Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»		
27.	Подвижные игры Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти		
28.	Школа укрощения мяча. Разминка с мячами. Упражнения с мячай ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»		
29.	Подвижная игра «Ночная охота» Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»		
30.	Глаза закрывай — упражненье начинай Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»		
31.	Подвижные игры Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти		
32.	Перекааты Разминка на матах. Группировка. Перекааты. Подвижная игра«Удочка»		
33.	Разновидности перекаатов Разминка на матах. Группировка. Перекааты. Подвижная игра «Удочка»		
34.	Техника выполнения кувырка вперед Разминка на матах. Перекааты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»		
35.	Кувырок вперед Разминка на матах. Перекааты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»		
36.	Стойка на лопатках, «мост» Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»		
37.	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»		
38.	Стойка на голове Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение		
39.	Лазанье по гимнастической стенке Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение		

40.	Перелезание на гимнастической стенке Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение		
41.	Висы на перекладине Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»		
42.	Круговая тренировка Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение		
43.	Прыжки со скакалкой Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»		
44.	Прыжки в скакалку Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»		
45.	Круговая тренировка Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»		
46.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»		
47.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»		
48.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		
49.	Вращение обруча Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»		
50.	Обруч — учимся им управлять Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		
51.	Круговая тренировка Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры		
52.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг		
53.	Скользкий шаг на лыжах без палок Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный I шаг без палок		
54.	Повороты переступанием на лыжах без палок Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок		
55.	Ступающий шаг на лыжах с палками Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками		

56.	Скользкий шаг на лыжах с палками Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками		
57.	Поворот переступанием на лыжах с палками Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками		
58.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»		
59.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением		
60.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на		
61.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой» Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность		
62.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание		
63.	Контрольный урок по лыжной подготовке Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу-елочкой»; торможение падением		
64.	Лазанье по канату Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»		
65.	Подвижная игра «Белочка-защитница» Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница»		
66.	Прохождение полосы препятствий Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»		
67.	Прохождение упрощенной полосы препятствий Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»		
68.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
69.	Прыжок в высоту с прямого разбега Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
70.	Прыжок в высоту спиной вперед Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны»		
71.	Прыжки в высоту Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»		
72.	Броски и ловля мяча в парах Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными		

	способами. Подвижная игра «Котел»		
73.	Броски и ловля мяча в парах Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»		
74.	Ведение мяча Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»		
75.	Ведение мяча в движении Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты		
76.	Эстафеты с мячом Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом		
77.	Подвижные игры с мячом Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы»		
78.	Подвижные игры Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти		
79.	Броски мяча через волейбольную сетку Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»		
80.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»		
81.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
82.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
83.	Бросок набивного мяча от груди Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
84.	Бросок набивного мяча снизу Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
85.	Подвижная игра «Точно в цель» Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»		
86.	Тестирование вися на время Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель»		
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»		
88.	Тестирование прыжка в длину с места Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»		
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		
90.	Тестирование подъема туловища за 30 с Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»		

91.	Техника метания на точность Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове»		
92.	Тестирование метания малого мяча на точность Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
93.	Подвижные игры для зала Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие		
94.	Подвижные игры для улицы Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Игровое упражнение на равновесие		
95.	Подвижные игры для улицы Эстафеты.		
96.	Подвижные игры для улицы Подвижная игра «Антывышибалы»		
97.	Подвижные игры для улицы Эстафеты.		
98.	Разминка со стихотвор-ным сопровождением. Подвижная игра «Точно в цель»		
99.	Урок-праздник «Наши достижения»		

## 2 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Организационно-методические указания Дифференциация понятия «колонна» и «шеренга»; построение в колонну в движении; понимать, требования для занятий физкультурой;		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Выполнение беговой разминки, правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ловишка» и «Салки — дай руку»		
3.	Техника челночного бега Разминка в движении, техника выполнения челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»		
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м Правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»		
5.	Техника метания мешочка на дальность Техника метания мешочка на дальность, разминка с мешочками, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность Правила тестирования метания мешочка на дальность, разминка с мешочками, правила подвижной игры «Хвостики»		

7.	Упражнения на координацию движений Метание гимнастической палки ногой на дальность, разминка, направленная на развитие координации движений, правила подвижной игры «Командные хвостики»		
8.	Физические качества Называние физических качеств, метание гимнастической палки ногой на дальность, разминка, направленную на развитие координации движений, правила подвижной игры «Командные хвостики»		
9.	Техника прыжка в длину с разбега Правила подвижной игры «Флаг на башне»		
10.	Прыжок в длину с разбега Правила подвижной игры «Флаг на башне»		
11.	Прыжок в длину с разбега на результат Правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»		
12.	Подвижные игры Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность Разминка с малыми мячами, правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя, выполнение разминки , направленной на развитие гибкости, правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»		
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 разминка, направленная на развитие гибкости, правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»		
16.	Тестирование прыжка в длину с места, разминка, направленная на развитие координации движений, правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»		
18.	Тестирование виса на время, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»		
19.	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		
20.	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»		
21.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»		
22.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
23.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		



24.	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»		
25.	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»		
26.	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»		
27.	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры		
28.	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»		
29.	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»		
30.	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега		
31.	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед		
32.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»		
33.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»		
34.	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах		
35.	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»		
36.	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»		
37.	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание		
38.	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»		
39.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»		
40.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»		
41.	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»		
42.	Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»		
43.	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»		
44.	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»		
45.	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
46.	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

47.	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
48.	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов		
49.	Организационно- методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок		
51.	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними		
52.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»		
53.	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»		
54.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах		
55.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке		
56.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
57.	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
58.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»		
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание		
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке		
61.	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»		
62.	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»		
63.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»		
64.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»		
65.	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
66.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»		
67.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		
68.	Контрольный урок. Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»		
69.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		

70.	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
71.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»		
72.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»		
73.	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»		
74.	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»		
75.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
76.	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
77.	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
78.	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры		
79.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»		
80.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»		
81.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»		
82.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
83.	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
84.	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»		
85.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за голов! подвижная игра «Точно в цель»		
86.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»		
87.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»		
88.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»		
89.	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»		
90.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»		
91.	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»		

92.	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
93.	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками		
94.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»		
95.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»		
96.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
97.	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»		
98.	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»		
99.	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики»		
100.	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»		
101.	Подвижные игры с мячом.		
102.	Заключительный урок-игра. Подвижные игры по выбору учащихся.		

### 3 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»		
2.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»		
3.	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»		
4.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами»		
5.	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
6.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»		
7.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»		
8.	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»		
9.	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		
10.	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»		
11.	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		

12.	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол		
13.	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»		
14.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»		
15.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»		
16.	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		
17.	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»		
18.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»		
19.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»		
20.	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»		
21.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»		
22.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»		
23.	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		
24.	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»		
25.	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»		
26.	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»		
27.	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти		
28.	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»		
29.	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие		
30.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игрово упражнение на внимаш		
31.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»		
32.	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»		
33.	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»		
34.	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»		
35.	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»		
36.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»		

37.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»		
38.	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»		
39.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»		
40.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»		
41.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»		
42.	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»		
43.	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»		
44.	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
45.	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»		
46.	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»		
47.	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»		
48.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры		
49.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
50.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них		
51.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них		
52.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них		
53.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них		
54.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них		
55.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах		
56.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах		
57.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах		

58.	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах		
59.	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах		
60.	Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах		
61.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них		
62.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них		
63.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них		
64.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них		
65.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах		
66.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшаж- ный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах		
67.	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах		
68.	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах		
69.	Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах		
70.	Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах		
71.	Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах		
72.	Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах		
73.	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке		
74.	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке		
75.	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»		
76.	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами		
77.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке		

78.	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке		
79.	Разминка с мячами-хо-пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами		
80.	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти		
81.	Разминка с мячами-хо-пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами		
82.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка		
83.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»		
84.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»		
85.	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»		
86.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»		
87.	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
88.	Разминка с мячами-хо-пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами		
89.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
90.	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку		
91.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		
92.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»		
93.	Контрольный урок. Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		
94.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»		
95.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»		
96.	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»		
97.	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»		
98.	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»		
99.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания <i>I</i> на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»		
100.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»		
101.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное		



	кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		
102.	Итоговый урок. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» (или на выбор учащихся).		

## 4 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Подвижные игры «Колдунчики», «Ловишка»		
2.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»		
3.	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»		
4.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»		
5.	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
6.	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»		
7.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»		
8.	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»		
9.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		
10.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		
11.	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»		
12.	Контрольный урок по футболу. Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»		
13.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»		
14.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»		
15.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»		
16.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву»		
17.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»		
18.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»		
19.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»		
20.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»		
21.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»		

22.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»		
23.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»		
24.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		
25.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»		
26.	Беговая разминка, подвижные игры.		
27.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти		
28.	Разминка на матах кувырок вперёд с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»		
29.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»		
30.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»		
31.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»		
32.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание		
33.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»		
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»		
35.	Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание		
36.	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»		
37.	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис за веревку одной и двумя ногами подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»		
38.	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»		
39.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку подвижная игра «Горячая линия»		
40.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»		
41.	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»		
42.	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»		
43.	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		
44.	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		
45.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкруты на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		

46.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
47.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»		
48.	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»		
49.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием		
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком		
52.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне		
53.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне		
54.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне		
55.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне		
56.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		
57.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке		
58.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»		
59.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»		
60.	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		
61.	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		
62.	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»		
63.	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»		
64.	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»		
65.	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»		
66.	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
67.	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
68.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание		

69.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,		
70.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»		
71.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»		
72.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»		
73.	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»		
74.	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»		
75.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ло- вишка на хобах»		
76.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»		
77.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра		
78.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
79.	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»		
80.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»		
81.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		
82.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		
83.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»		
84.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и ле вой рукой, подвижная игра «Точно в цель»		
85.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»		
86.	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя		
87.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»		
88.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»		
89.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»		
90.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		
91.	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»		
92.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		

93.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»		
94.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»		
95.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
96.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»		
97.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»		
98.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол»		
99.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»		
100.	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки		
101.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года		
102.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года		