

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134 Санкт-
Петербурга им. С. Дудко

Протокол от 28.08.2020 №
5/20

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
по УВР
 / М.Н. Кумачева/
ФИО

31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

Директор
 / М.А. Никифорова/
ФИО

Приказ от 31.08.2020 № 63/71



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1 «А» класса

2020-2021 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
А.Г.Смагин

Санкт-Петербург
2020

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2020-2021 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2020-2021 учебный год.

В первом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 99 часов в год (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса «Школа России» для 1-4 классов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. М.: Просвещение. 2019

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru

Рабочая программа имеет целью: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени начального общего образования:

- ✓ профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;

- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В результате освоения образовательной программы 1 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Бег 30 м (сек.)	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места (см)	3 неделя
3.	6-ти минутный бег с учетом расстояния	8 неделя
4.	Отжимания (кол-во раз)	10 неделя
5.	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	12 неделя
6.	Подтягивания (кол-во раз)	13 неделя
7.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	20 неделя
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	26 неделя
9.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	32 неделя

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Кроссовая подготовка – 11 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Упражнения.

Гимнастика – 17ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Подвижные игры – 20 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Подвижные игры на основе баскетбола – 19 ч.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка – 10 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Упражнения.

Легкая атлетика – 11ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика 11ч					
1.	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Два мороза».	1 неделя		
2.	Ходьба и бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция.	1 неделя		
3.	Ходьба и бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м,60м. Игра «Гуси-лебеди». Понятие короткая дистанция.	1 неделя		
4.	Ходьба и бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м,60м. Игра «Гуси-лебеди». Понятие короткая дистанция.	2 неделя		
5.	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. ОРУ. Игра «Вызов номера».	2 неделя		
6.	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперёд. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	2 неделя		
7.	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперёд. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	3 неделя		
8.	Прыжки	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперёд. ОРУ. Игра «Лисы и куры». Прыжок в длину с места на результат (см)	3 неделя		
9.	Метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам». ОРУ.	3 неделя		
10.	Метание	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». ОРУ.	4 неделя		
11.	Метание	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	4 неделя		
Кроссовая подготовка 11ч					
12.	Бег по	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	4 неделя		

	пересечённой местности	Игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.			
13.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	5 неделя		
14.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Горелки». ОРУ.	5 неделя		
15.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Горелки». ОРУ.	5 неделя		
16.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие здоровье.	6 неделя		
17.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие здоровье.	6 неделя		
18.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Октябрята». ОРУ.	6 неделя		
19.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Октябрята». ОРУ.	7 неделя		
20.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Конники-спортсмены». ОРУ.	7 неделя		
21.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Конники-спортсмены». ОРУ.	7 неделя		
22.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Игра «Гуси-лебеди». ОРУ. 6-ти минутный бег с учетом расстояния.	8 неделя		

Гимнастика 17ч					
23.	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построения в колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	8 неделя		
24.	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построения в колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Названия основных гимнастических снарядов.	8 неделя		
25.	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Отжимания	9 неделя		
26.	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Отжимания	9 неделя		
27.	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Отжимания	9 неделя		
28.	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Отжимания на результат	10 неделя		
29.	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	10 неделя		
30.	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	10 неделя		
31.	Равновесие. Строевые упражнения	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	11 неделя		
32.	Равновесие.	Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд. ОРУ с обручами.	11 неделя		

	Строевые упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Гибкость наклон вперёд из положения сидя			
33.	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Гибкость наклон вперёд из положения сидя	11 неделя		
34.	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Гибкость наклон вперёд из положения сидя на результат	12 неделя		
35.	Лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	12 неделя		
36.	Лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	12 неделя		
37.	Лазание	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры».	13 неделя		
38.	Лазание	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор».	13 неделя		
39.	Лазание	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Подтягивания на результат	13 неделя		
Подвижные игры 20ч					
40.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	14 неделя		
41.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	14 неделя		
42.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октября». Эстафеты.	14 неделя		
43.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октября». Эстафеты.	15 неделя		
44.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	15 неделя		

45.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	15 неделя		
46.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	16 неделя		
47.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	16 неделя		
48.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	16 неделя		
49.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	17 неделя		
50.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	17 неделя		
51.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	17 неделя		
52.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	18 неделя		
53.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	18 неделя		
54.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	18 неделя		
55.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (сек.)	19 неделя		
56.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (сек.)	19 неделя		
57.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (сек.)	19 неделя		
58.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (сек.)	20 неделя		
59.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Челночный бег 3x10 м (сек.) на результат	20 неделя		
Подвижные игры на основе баскетбола 19ч					

60.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	20 неделя		
61.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	21 неделя		
62.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	21 неделя		
63.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	21 неделя		
64.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	22 неделя		
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	22 неделя		
66.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	22 неделя		
67.	Подвижные игры на основе	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини - баскетбол.	23 неделя		

	баскетбола				
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини - баскетбол.	23 неделя		
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини - баскетбол.	23 неделя		
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	24 неделя		
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	24 неделя		
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	24 неделя		
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	25 неделя		
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	25 неделя		

75.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Подъем туловища из положения лежа на спине	25 неделя		
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Подъем туловища из положения лежа на спине	26 неделя		
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Подъем туловища из положения лежа на спине	26 неделя		
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Подъем туловища из положения лежа на спине на результат	26 неделя		
Кроссовая подготовка 10ч					
79.	Бег по пересечённой местности	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Пятнашки».	27 неделя		
80.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Пятнашки».	27 неделя		
81.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Октябрята».	27 неделя		
82.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Октябрята».	28 неделя		

	местности				
83.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Два мороза».	28 неделя		
84.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Два мороза».	28 неделя		
85.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Третий лишний».	29 неделя		
86.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Третий лишний».	29 неделя		
87.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Вызов номеров».	29 неделя		
88.	Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). ОРУ. Игра «Вызов номеров».	30 неделя		
Легкая атлетика 11ч					
89.	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	30 неделя		
90.	Ходьба и бег	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	30 неделя		
91.	Ходьба и бег	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Игра «День и ночь». Эстафеты.	31 неделя		
92.	Ходьба и бег	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег	31 неделя		

		60м. ОРУ. Игра «День и ночь». Эстафеты.			
93.	Прыжки	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Игра «Парашютисты». Прыжки через скакалку	31 неделя		
94.	Прыжки	Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Игра «Кузнечики». Прыжки через скакалку	32 неделя		
95.	Прыжки	Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком». Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) на результат	32 неделя		
96.	Метание	Метание малого мяча в цель. ОРУ. Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	32 неделя		
97.	Метание	Метание малого мяча в цель. ОРУ. Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	33неделя		
98.	Метание	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из разных положений, на дальность. Игра «Защита укрепления», «Снайперы». Эстафеты.	33 неделя		
99.	Эстафеты. Подведение итогов.	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из разных положений, на дальность.	33 неделя		

