# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАВАНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для 2-4 классов)

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

**Планируемые предметные результаты**

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.

**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);
* выполнять подбор упражнений 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;
* 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 приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Раздел. Лёгкая атлетика.**

**Освоение навыков ходьбы.** Ходьба с маховыми движениями рук и ног, с подскоком, с выпрыгиванием. Спортивная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, походная строевая ходьба

**Освоение навыков бега.** Бег по размеченным беговым дорожкам, с изменением длины и частоты шагов, специальные беговые упражнения. Медленный, равномерный бег (с одной скоростью), бег с ускорением. Старт из различных и.п. Челночный бег и беговые эстафеты.

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей** прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; прыжки с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с высоты до 40 см., в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега. Игры с прыжками с использованием скакалки.

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную цель (1х1) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед – вверх.

**Подвижные игры беговой направленности:** «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей»**,** «Уголки», «Пятнашки»; салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с мячом»; «КТО обгонит», «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий), «Мяч соседу»; «Метко цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи».

**Раздел. Гимнастика**

**Организационные команды и приёмы.**Построение в шеренгу и колонну по команде; построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте, налево, направо, кругом; размыкание и смыкание в шеренге. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, на формирование правильной осанки, на развитие координации движений.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; группировка в приседе, сидя и лежа на спине; кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Равновесия с различными положениями рук.

**Акробатические комбинации:** из упора присев- кувырок вперед в упор присев-перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги-перекатом вперед упор присев-кувырок в сторону в упор присев- и о.с.

**Освоение висов.** Висы простые (вис, на согнутых руках, согнув ноги, спиной к гимнастической стенке, вис лежа согнувшись).

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой различными способами (на двух ногах, на одной ноге, с вращением скакалки назад). Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Ползание и переползание через горку матов и гимнастическую скамейку. Танцевальные движения под счет.

Игры: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Раки», «Салки-догонялки с мячом», «Альпинисты», «Змейка», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Удочка». Эстафеты с элементами равновесия.

**Раздел. Спортивные игры**

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (противоходом в средней и низкой стойке). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Игровые упражнения с малыми и большими мячами.

Игры – задания. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Гонка по кругу», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Гонки баскетбольных мячей». Эстафеты с элементами баскетбола.

*Раздел «Волейбол».*

Стойки волейболиста. Стойки и перемещения (в беге, в парах), стойки в движении по команде учителя (низкая, средняя, высокая). Развитие координационных способностей. Броски мяча над собой в движении (в ходьбе), броски и ловля двумя руками мяча в стену. Броски мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча в парах лицом друг к другу в движении (в ходьбе). Передвижение заданными способами из различных и.п. (бег, прыжки, многоскоки). Передача мяча в колонне (сверху, снизу, слева и справа). Подвижные игры: «Не урони мяч», «Попробуй, унеси», «Перестрелка», «Горячая картошка». Эстафеты с элементами волейбола.

**Раздел. Лыжная подготовка**

**Освоение техники лыжных ходов.** Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Преодоление спусков скользящим и ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Способы физкультурной деятельности*

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Раздел. *Легкая атлетика***

**Освоение навыков ходьбы.** Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без.

**Освоение навыков бега.** Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с измене­нием направления движения, коротким, средним и длинным шагом; по размечен­ным беговым дорожкам. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий. Старт из различных исходных положений. Бег по кругу и виражу. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности.

**Освоение навыков прыжков.** Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.

***Овладение навыками метания.*** Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м. Броски набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх,

**Подвижные игры беговой направленности :**«Подвижная цель», «Салки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «ИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаИемеловкаышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «Спринт - барьерный бег», «Спринт - «слалом»»; «Прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий), «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

**Раздел. Гимнастика**

**Организационные команды и приёмы.**Построение из 1 шеренги в 3 уступами, из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении. Размыкание и смыкание в шеренге. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, на формирование правильной осанки, на развитие координации движений.

**Акробатические упражнения.** Упоры; кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Равновесия на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа на спине.

**Акробатические комбинации:** из упора присев- два кувырка вперед в упор присев-перекатом назад стойка на лопатках -перекатом вперед лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками за головой- перекатом вперед в упор присев- и о.с.

**Освоение висов.** Висы простые (вис углом, вис согнувшись).

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой различными способами (на двух ногах, на одной ноге, с вращением скакалки назад). Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Танцевальные движения под музыку.

Игры: «Горелки», «Водяной», «Салки-догонялки с лентой», «Альпинисты», «Змейка», «Охотники и утки», «Музыкальные змейки». Эстафеты на полосе препятствий.

**Раздел. Спортивные игры.**

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие). Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукойпо прямой, по дуге, с изменением направления.Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру в движении. Броски мяча в кольцо. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Быстро и точно», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», «Борьба за мяч». Эстафеты с элементами баскетбола.

*Раздел «Волейбол».*

Стойки волейболиста. Стойки и перемещения (в беге, прыжками на месте). Развитие координационных способностей. Броски мяча над собой в движении (в беге, в парах), передача мяча в парах (от груди, от головы, с отскоком от пола). Верхняя передача мяча над собой, нижняя передача мяча над собой. Передвижение различными способами (бег, прыжки, многоскоки). Передача мяча в колонне (сверху, снизу, слева и справа). Подвижные игры: «Не дай поймать мяч», «Обстрел», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты с элементами волейбола.

**Раздел. Лыжная подготовка.**

Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход (без палок, с палками). Торможение «плугом» и «упором». Подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Повороты в движении. Спуски с пологих склонов в высокой. Средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

*Способы физкультурной деятельности*

Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Раздел. Легкая атлетика**

**Освоение навыков ходьбы.** Ходьба обычная, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

**Освоение навыков бега.**  Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами правым, левым боком вперед. Бег по разметкам и с выполнением заданий, кросс по слабопересеченной местности. Бег в коридоре 1м. их различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через земляные возвышения под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей**. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 360; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50см.; с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см. в полосу приземления 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе на 90-120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега по дуге;

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метание малого мяча с места в вертикальную и движущуюся цель с расстояния до 6м., из положения левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

**Подвижные игры беговой направленности: «**Снайперы», «Салки с ленточками»; «Прыжки по полосам»; «Вызови по имени» «К своим флажкам»; «Точный расчет»; «Быстро по местам»; «Кто дальше бросит»; «Не оступись»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; Бег по «лестнице». Эстафеты - «Спринт - барьерный бег», «Спринт - «Слалом»»; «Прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий), «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

**Раздел. Гимнастика**

**Организационные команды и приёмы.**Построение из 1 шеренги в 3 уступами, из колонны по одному в колонну по 3, 4 в движении с поворотом. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, на формирование правильной осанки, на развитие координации движений.

**Акробатические упражнения.** Упоры; кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Равновесия без зрительного контроля. Мост из положения лежа на спине.

**Акробатические комбинации:**из упора присев- кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках- перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лежа на спине- сесть, руки в стороны- опираясь слева поворот в упор присев- кувырок вперед в упор присев- прыжок вверх прогнувшись и о.с.

**Освоение висов.** Висы простые (вис прогнувшись, вис на согнутых ногах).

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой различными способами (с продвижением вперед-назад на двух ногах, правым и левым боком). Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Танцевальные движения под музыку в группах.

Игры: «Нитка-иголка», «Водяной», «Поезд», «Часовые и разведчики», «Цапли», «Охотники и утки», «Музыкальные змейки». Эстафеты с элементами гимнастики.

**Раздел. Спортивные игры**

***Раздел «Баскетбол».***

Основные стойки (высокие, средние, низкие). Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукойпо прямой, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру в движении. Броски мяча в кольцо с заданного расстояния.

Игры – задания. Подвижные игры:«Овладей мячом», «Мини-баскетбол», «Орлиный глаз»,«Игры с ведением мяча», «Быстро и точно», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», «Борьба за мяч». Эстафеты с элементами баскетбола.

***Раздел «Волейбол».***

Стойки и перемещения. Развитие координационных способностей. Передача мяча в парах через сетку (от груди, от головы, одной рукой). Верхняя передача мяча в парах (на месте, в движении). Прием и передача мяча снизу (на месте, в движении). Подвижные игры: «Полет мяча», «Пионербол», «Быстрые передачи», «Волейбольный обстрел». Эстафеты с элементами волейбола.

**Раздел. Лыжная подготовка**

**Освоение техники лыжных ходов**. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», «беговым шагом». Спуски со склонов в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Круговая эстафета с этапами по 150 м.Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс (базовый уровень)**

|  | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел. Легкая атлетика (18 ч.)** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на скорость. |  |
| 3 |  |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 4 |  |  | Бег в чередовании с ходьбой. |  |
| 5 |  |  | Бег 30 м. на результат. |  |
| 6 |  |  | Бег на выносливость. |  |
| 7 |  |  | Бег 500м на результат |  |
| 8 |  |  | Метание мяча с места. |  |
| 9 |  |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 10 |  |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 11 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цель. |  |
| 12 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель. |  |
| 13 |  |  | Метание мяча на результат |  |
| 14 |  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Развитие двигательных способностей. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 17 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 18 |  |  | Подвижные игры |  |
| **Раздел. Подвижные и спортивные игры**  **Раздел 1. Баскетбол (13 ч.)** | | | | |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 20 |  |  | Ловля, передача и ведение мяча. |  |
| 21 |  |  | История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Ловля, передача и ведение мяча. |  |
| 22 |  |  | Ловля, передача и ведение мяча на результат |  |
| 23 |  |  | Ловля и передача мяча в парах. |  |
| 24 |  |  | Ведение мяча в движении. |  |
| 25 |  |  | Броски мяча в цель. |  |
| 26 |  |  | Броски мяча в корзину. |  |
| 27 |  |  | Броски мяча в корзину на результат |  |
| 28 |  |  | Ловля, передача и ведение мяча в движении |  |
| 29 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). Ловля, передача и ведение мяча в движении на результат |  |
| 30 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 31 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Раздел. Лыжная подготовка (17 ч.)** | | | | |
| 32 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 33 |  |  | Ступающий шаг. |  |
| 34 |  |  | Ступающий шаг. |  |
| 35 |  |  | Ступающий шаг на результат |  |
| 36 |  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Скользящий шаг. |  |
| 37 |  |  | Скользящий шаг. |  |
| 38 |  |  | Скользящий шаг. |  |
| 39 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 40 |  |  | Скользящий шаг на результат |  |
| 41 |  |  | Прохождение дистанции 300 м. на результат. |  |
| 42 |  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повороты переступанием. |  |
| 43 |  |  | Повороты переступанием. |  |
| 44 |  |  | Повороты переступанием на результат |  |
| 45 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Развитие выносливости |  |
| 46 |  |  | Подъем "полуелочкой", спуск на лыжах. |  |
| 47 |  |  | Прохождении дистанции до 1000м |  |
| 48 |  |  | Прохождение дистанции 1000 м. на результат. |  |
| **Раздел. Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)** | | | |  |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике гимнастикой. |  |
| 50 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 51 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 52 |  |  | Стойка на лопатках на результат. |  |
| 53 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 54 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 55 |  |  | Кувырок вперед на результат. |  |
| 56 |  |  | Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Упражнения на гимнастической скамейке |  |
| 57 |  |  | Развитие координационных способностей |  |
| 58 |  |  | Развитие гибкости |  |
| 59 |  |  | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 60 |  |  | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 61 |  |  | Прыжки через скакалку. |  |
| 62 |  |  | Прыжки через скакалку в движении |  |
| 63 |  |  | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. |  |
| 64 |  |  | Развитие силовых способностей |  |
| 65 |  |  | Развитие гибкости |  |
| 66 |  |  | Упражнения на равновесие |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей |  |
| 69 |  |  | Эстафеты с элементами гимнастики |  |
| 70 |  |  | Подвижные игры |  |
| **Раздел. Спортивные игры. Волейбол (13ч.)** | | | | |
| 71 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 72 |  |  | Прием и передача мяча. |  |
| 73 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). Прием и передача мяча. |  |
| 74 |  |  | Прием и передача мяча на месте на результат |  |
| 75 |  |  | Прием и передача мяча в шаге. |  |
| 76 |  |  | Прием и передача мяча в парах. |  |
| 77 |  |  | Прием и передача мяча в движении. |  |
| 78 |  |  | Прием и передача мяча в парах на результат. |  |
| 79 |  |  | Подвижная игра с мячом. |  |
| 80 |  |  | История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Эстафеты с мячом |  |
| 81 |  |  | Эстафеты с мячом |  |
| 82 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 83 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Раздел. Легкая атлетика (19 ч.)** | | | | |
| 84 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 85 |  |  | Бег с изменением направления |  |
| 86 |  |  | Высокий старт |  |
| 87 |  |  | Эстафеты |  |
| 88 |  |  | Подвижные игры |  |
| 89 |  |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 90 |  |  | Челночный бег 3х10 м. на результат. |  |
| 91 |  |  | Метание мяча. |  |
| 92 |  |  | Метание мяча на дальность |  |
| 93 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 94 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 95 |  |  | Бег 30 м. на результат. |  |
| 96 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 97 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 98 |  |  | Бег на результат 500 м. |  |
| 99 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 100 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 101 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 102 |  |  | Подвижные игры. |  |

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел. Легкая атлетика (16 ч.)** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на скорость. |  |
| 3 |  |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 4 |  |  | Бег 30 м. на результат. |  |
| 5 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 6 |  |  | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Развитие выносливости. |  |
| 7 |  |  | Бег на результат 500 м. |  |
| 8 |  |  | Кроссовый бег. |  |
| 9 |  |  | Бег на результат 1 км. |  |
| 10 |  |  | Метание малого мяча. |  |
| 11 |  |  | Метание мяча на заданное расстояние. |  |
| 12 |  |  | Челночный бег 3х10 м. на результат. |  |
| 13 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину с места. |  |
| 14 |  |  | Развитие двигательных способностей. Наклон вперед из положения сидя. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |  |
| **Раздел. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (11 ч.)** | | | | |
| 17 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 18 |  |  | Ловля и передача мяча на месте. |  |
| 19 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 20 |  |  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры. |  |
| 21 |  |  | Ведение мяча |  |
| 22 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |
| 23 |  |  | Эстафеты с ведением мяча. |  |
| 24 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). Броски мяча в корзину. |  |
| 25 |  |  | Броски мяча в корзину. |  |
| 26 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 27 |  |  | Игра в «Мини-баскетбол». |  |
| **Раздел. Лыжная подготовка (19 ч.)** | | | | |
| 28 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 29 |  |  | Скользящий шаг. |  |
| 30 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок. |  |
| 31 |  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Попеременный двухшажный ход. |  |
| 32 |  |  | Прохождение дистанции 500 м. на результат. |  |
| 33 |  |  | Повороты переступанием. |  |
| 34 |  |  | Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 35 |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 36 |  |  | Прохождение дистанции 1км. на результат. |  |
| 37 |  |  | Подъем "лесенкой", спуск на лыжах. |  |
| 38 |  |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |
| 39 |  |  | Подъем "лесенкой", спуск на лыжах. |  |
| 40 |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 41 |  |  | Торможение «плугом». |  |
| 42 |  |  | Передвижение на лыжах 1,5 км. |  |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 44 |  |  | Торможение «плугом». |  |
| 45 |  |  | Развитие выносливости |  |
| 46 |  |  | Подвижные игры. |  |
| **Раздел. Гимнастика** **(24 ч.)** | | | | |
| 47 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 48 |  |  | Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Строевые упражнения. |  |
| 49 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 50 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 51 |  |  | Кувырок вперед на результат. |  |
| 52 |  |  | Кувырок назад. |  |
| 53 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 54 |  |  | Упражнения в равновесии. |  |
| 55 |  |  | Измерение длины и массы тела. Акробатическая комбинация. |  |
| 56 |  |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 57 |  |  | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Висы и упоры. |  |
| 58 |  |  | Стойка на лопатках на результат. |  |
| 59 |  |  | «Мост» из положения лёжа на спине на результат. |  |
| 60 |  |  | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 61 |  |  | Подтягивание в висе. |  |
| 62 |  |  | Упражнения на координацию. |  |
| 63 |  |  | Прыжки через скакалку. |  |
| 64 |  |  | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. |  |
| 65 |  |  | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. |  |
| 66 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей. Наклон вперед |  |
| 69 |  |  | Развитие двигательных способностей. Пресс за 30 сек |  |
| 70 |  |  | Развитие двигательных способностей. Прыжок в длину с места |  |
| **Раздел. Подвижные и спортивные игры. Волейбол (15 ч.)** | | | | |
| 71 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 72 |  |  | Подбрасывание и подача мяча. |  |
| 73 |  |  | Подбрасывание и подача мяча в парах. |  |
| 74 |  |  | Подбрасывание и подача мяча на результат. |  |
| 75 |  |  | Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие двигательных способностей. |  |
| 76 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 77 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 78 |  |  | Прием и передача мяча. |  |
| 79 |  |  | Прием и передача мяча в парах. |  |
| 80 |  |  | Прием и передача мяча на результат. |  |
| 81 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). Подвижные игры. |  |
| 82 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 83 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 84 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 85 |  |  | Эстафеты с мячом |  |
| **Раздел. Легкая атлетика (17 ч.)** | | | | |
| 86 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 87 |  |  | Высокий старт |  |
| 88 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 89 |  |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 90 |  |  | Челночный бег 3х10 м |  |
| 91 |  |  | Челночный бег 3х10 м на результат |  |
| 92 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 93 |  |  | Метание малого мяча с места. |  |
| 94 |  |  | Метание мяча на заданное расстояние. |  |
| 95 |  |  | Метание мяча в цель. |  |
| 96 |  |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 97 |  |  | Бег 30 м на результат. |  |
| 98 |  |  | Бег 60 м на результат. |  |
| 99 |  |  | Бег 500 м на результат. |  |
| 100 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 101 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 102 |  |  | Подвижные игры. |  |

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс (базовый уровень)**

|  | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (16 ч.)** | | | | |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. |  |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на скорость. |  |
| 3 |  |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 4 |  |  | Бег 30 м. на результат. |  |
| 5 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 6 |  |  | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Развитие выносливости. |  |
| 7 |  |  | Бег на результат 500 м. |  |
| 8 |  |  | Кроссовый бег. |  |
| 9 |  |  | Бег на результат 1 км. |  |
| 10 |  |  | Метание малого мяча. |  |
| 11 |  |  | Метание мяча на заданное расстояние. |  |
| 12 |  |  | Челночный бег 3х10 м. на результат. |  |
| 13 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 14 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 15 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 16 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Раздел 2. Баскетбол (15 ч.)** | | | | |
| 17 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (баскетбол). |  |
| 18 |  |  | Ловля и передача мяча на месте. |  |
| 19 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 20 |  |  | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры. |  |
| 21 |  |  | Ведение мяча. |  |
| 22 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |
| 23 |  |  | Эстафеты с ведением мяча. |  |
| 24 |  |  | Броски мяча в цель. |  |
| 25 |  |  | Броски мяча в корзину. |  |
| 26 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 27 |  |  | Игра в «Мини-баскетбол». |  |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (19 ч.)** | | | | |
| 28 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 29 |  |  | Скользящий шаг. |  |
| 30 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок. |  |
| 31 |  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Попеременный двухшажный ход. |  |
| 32 |  |  | Прохождение дистанции 500 м. на результат. |  |
| 33 |  |  | Повороты переступанием. |  |
| 34 |  |  | Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 35 |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 36 |  |  | Прохождение дистанции 1км. на результат. |  |
| 37 |  |  | Подъем "ёлочкой", спуск на лыжах. |  |
| 38 |  |  | Передвижение на лыжах до 2,5 км. |  |
| 39 |  |  | Подъем "ёлочкой", спуск на лыжах. |  |
| 40 |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 41 |  |  | Торможение плугом. |  |
| 42 |  |  | Передвижение на лыжах до 2 км. |  |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 44 |  |  | Торможение упором. |  |
| 45 |  |  | Передвижение на лыжах до 2,5 км. |  |
| 46 |  |  | Подвижные игры. |  |
| Р**аздел 4. Гимнастика (24 ч.)** | | | |  |
| 47 |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. |  |
| 48 |  |  | Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Строевые упражнения. |  |
| 49 |  |  | Акробатические упражнения. |  |
| 50 |  |  | Определение качества осанки. Акробатические упражнения. |  |
| 51 |  |  | Кувырок вперед на результат. |  |
| 52 |  |  | Кувырок назад на результат. |  |
| 53 |  |  | Стойка на лопатках на результат. |  |
| 54 |  |  | «Мост» из положения лежа на спине на результат. |  |
| 55 |  |  | Измерение длины и массы тела. Акробатическая комбинация. |  |
| 56 |  |  | Акробатическая комбинация на результат. |  |
| 57 |  |  | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Висы и упоры. |  |
| 58 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 59 |  |  | Подтягивание в висе. |  |
| 60 |  |  | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 61 |  |  | Лазанье по наклонной скамейке. |  |
| 62 |  |  | Лазанье по канату в три приема. |  |
| 63 |  |  | Прыжки через скакалку. |  |
| 64 |  |  | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. |  |
| 65 |  |  | Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат. |  |
| 66 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 67 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 68 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 69 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| 70 |  |  | Развитие двигательных способностей. |  |
| **Раздел 5. Волейбол (15 ч.)** | | | | |
| 71 |  |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 72 |  |  | Подбрасывание и подача мяча. |  |
| 73 |  |  | Подбрасывание и подача мяча в парах. |  |
| 74 |  |  | Подбрасывание и подача мяча на результат. |  |
| 75 |  |  | Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие двигательных способностей. |  |
| 76 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 77 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 78 |  |  | Прием и передача мяча. |  |
| 79 |  |  | Прием и передача мяча в парах. |  |
| 80 |  |  | Прием и передача мяча на результат. |  |
| 81 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 82 |  |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 83 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 84 |  |  | Развитие силовых способностей. |  |
| 85 |  |  | Подвижные игры. |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (19 ч.)** | | | | |
| 86 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 87 |  |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". |  |
| 88 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 89 |  |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 90 |  |  | Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 91 |  |  | Подвижные игры. |  |
| 92 |  |  | Метание малого мяча с места. |  |
| 93 |  |  | Метание мяча на заданное расстояние. |  |
| 94 |  |  | Метание мяча в цель. |  |
| 95 |  |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 96 |  |  | Высокий старт. |  |
| 97 |  |  | Бег 30 м на результат. |  |
| 98 |  |  | Бег 60 м на результат. |  |
| 99 |  |  | Развитие выносливости. |  |
| 100 |  |  | Бег на результат 500 м. |  |
| 101 |  |  | Бег на результат 1 км. |  |
| 102 |  |  | Подвижные игры. |  |