

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды
С.И. Прокопьева города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО и принято
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «03» 09 2018 г.
Руководитель МО [подпись]

Проверенно
И.о. заместитель директора
по УВР
[подпись] О.И Кручинина
«03» 09 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
ГБОУ ООШ №18
г. Сызрани
Е.Ю. Пудаева
«03» 09 2018 г.
[подпись]



Рабочая программа по физической культуре
разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы»,
М.: «Просвещение», 2016г.
с 1 по 4 классы

Класс 1 (99 ч.), 2-4 классы (102ч.):
Название УМК: В.И. Лях, А.А Зданевича.
ФИО составителя: Сатдыкова Эльвира Рашидовна

Сызрань, 2018 год

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

.Программа обеспечивает формирование универсальных концепции, личностные, метапредметные, предметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

Раздел 2. Содержание учебного предмета

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. 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.

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, 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).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно (оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые 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. Например: 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.

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 сходом вперед ноги.

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.

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 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, включающих 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 опорой 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.

Раздел 3. Календарно-Тематическое планирование

№ п/пр	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (15 ч)				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ОТ . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Виды ходьбы»	1		
2	Контрольный норматив 30 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза бега»	1		
3	Варианты челночного бега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Челночный бег»	1		
4	Контрольный норматив челночный бег 3*10 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Челночный бег»	1		
5	Встречная эстафета. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды эстафет»	1		
6	Круговая эстафета. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза эстафет»	1		
7	Развитие выносливости.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Развитие выносливости»	1		
8	Кроссовая подготовка. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Кроссовая подготовка»	1		
9	Метание малого мяча на дальность. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « метание мяча»	1		
10	Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История физкультуры»	1		
11	Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История Олимпиады»	1		
12	Обычный бег по дистанции 500м. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды бега»	1		
13	Ходьба в медленном темпе. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему	1		

	«Виды ходьбы»			
14	Ходьба в медленном темпе. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза ходьбы»	1		
15	Ходьба в медленном темпе. Подбор разбега, отталкивание. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Ходьба в медленном темпе»	1		
	Подвижные игры (15 ч)			
16	Игра «Перестрелка» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1		
17	Игра «Волк во рву» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Волк во рву»	1		
18	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1		
19	Игра «Овладей мячом» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Овладей мячом»	1		
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра с мячом»	1		
21	Игра «Чай ,чай выручай » Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Чай ,чай выручай»	1		
22	Игра «Игры с ведение мяча» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Игры с ведение мяча»	1		
23	Игры на закрепление метаний на точность. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игра со скакалкой»	1		
24	Варианты игры в футбол.» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Футбол»	1		
25	Игра « Перестрелка»» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1		
26	Игра « Перестрелка»» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игра с резиночками»	1		
27	Игра «Чай ,чай выручай » Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Чай ,чай выручай»	1		

28	Игра «К своим флажкам» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«К своим флажкам»	1		
29	Игра «Два мороза» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Два мороза»	1		
30	Игра «Зайцы в огороде» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Два мороза»	1		
	Гимнастика(18 ч)			
31	Сочетание различных положений рук .ног, туловища .Инструктаж по ОТ. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Гимнастика»	1		
32	Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«История строевых упражнений»	1		
33	Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра«Строевые упражнения»	1		
34	2-3 кувырка вперед слитно. Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Легкая атлетика»	1		
35	Кувырок назад. Строевые упражнения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Кувырок назад»	1		
36	Стойка на лопатках. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Стойка на лопатках»	1		
37	Мост с помощью и самостоятельно. . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Гимнастика»	1		
38	Техника выполнения мостика. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Техника выполнения мостика.»	1		
39	Мост с помощью и самостоятельно. . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему» Футбол»	1		
40	Лазание по наклонной скамейке лежа на	1		

	животе. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Гимнастическая стенка»			
41	Лазание по канату. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Канат»	1		
42	Подтягивание в висе ,поднимание ног в висе. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему» Подтягивание»	1		
43	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Прыжки»	1		
44	Учет навыков сгибание и разгибание рук. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Упражнения на мышцы рук»	1		
45	Учет упражнения на гибкость. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Упражнения на гибкость»	1		
46	Ходьба по гимнастической скамейке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История гимнастической скамейки»	1		
47	Упражнения на горизонтальной скамейке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Упражнения со скакалкой»	1		
48	Подтягивания из вися лежа(юноши),(девушки) – учет. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза подтягивании»	1		
	Лыжная подготовка (21ч)			
49	Требования к одежде и обуви. Инструктаж по ОТ. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Требование к одежде и обуви»	1		
50	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Скользящий шаг без палок»	1		
51	Скользкий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы	1		

	написание реферата на тему « Скользящий шаг без палок»			
52	Скользящий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Лыжи»	1		
53	Скользящий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « лыжная эстафета»	1		
54	Скользящий шаг без палок. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Зимняя Олимпиада»	1		
55	Передвижение на лыжах 1 км. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Бег на лыжах»	1		
56	Спуски с пологих склонов в высокой стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Спуск на лыжах»	1		
57	Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Виды стоек»	1		
58	Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза подтягивания»	1		
59	Подъемы и спуски под уклон. Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Подъемы и спуски под уклон на лыжах»	1		
60	Подъемы и спуски под уклон. Спуски в средней стойке. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Лыжная гонка»	1		
61	Отработка техники торможения при спусках.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Техника безопасности на лыжах»	1		
62	Отработка техники торможения при спусках.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Техника торможения на лыжах»	1		
63	Повороты переступанием. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата	1		

	на тему « Повороты переступанием»			
64	Повороты переступанием. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История лыж»	1		
65	Учет навыков прохождения дистанции 1 км на время. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « и Бег елочкой»	1		
66	Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза подтягивания»	1		
67	Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игры на лыжах»	1		
68	Прохождение дистанции 1,5 км. Без учета времени. Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Виды ходьбы на лыжах»	1		
69	Прохождение дистанции 1,5 км. Без учета времени. Отработка техники подъемов и торможения. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Польза от лыжных прогулок»	1		
	Подвижные игры(18 ч)			
70	Игра «Перестрелка» Инструктаж по ОТ Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1		
71	Игра « Волк во рву» ОТ Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Волк во рву»	1		
72	Игра « Волк во рву» ОТ Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Волк во рву»	1		
73	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1		
74	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1		

75	Игра «Овладей мячом» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Овладей мячом»	1		
76	Игра «Овладей мячом» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Овладей мячом»	1		
77	Игра «Перестрелка» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1		
78	Игра «Перестрелка» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Перестрелка»	1		
79	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1		
80	Игра «Гонки мячей по кругу» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра« Гонки мячей по кругу»	1		
81	Варианты игры в футбол.» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Варианты игры в футбол»	1		
82	Варианты игры в футбол.» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Варианты игры в футбол»	1		
83	Игры на закрепление на метаний точность . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игры на закрепление на метаний точность»	1		
84	Игры на закрепление на метаний точность . Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Игры на закрепление на метаний точность»	1		
85	Игра « Кто дальше бросит» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Кто дальше бросит»	1		
86	Игра «Точный расчет» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Игра Точный расчет»	1		
87	Игра по правилам « Метко в цель» Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему Игра по правилам « Метко в цель»	1		

	Легкая атлетика (15 ч)			
88	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Ходьба»	1		
89	Бег с максимальной скоростью до 30 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Бег»	1		
90	Обычный бег по дистанции 1000м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза от бега»	1		
91	Прыжки в длину с разбега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза от прыжков»	1		
92	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Польза от дыхательных упражнений»	1		
93	Кроссовая подготовка. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Кросс»	1		
94	Кросс до 1 км. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему «Закаливание»	1		
95	Правила эстафет. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Эстафета»	1		
96	Развитие выносливости. Кросс 1 км. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Развитие выносливости»	1		
97	Круговая эстафета. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Виды эстафет»	1		
98	Понятие эстафет.команды (старт). (финиш) Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « История эстафет»	1		
99	Контрольный норматив челночный бег 3*10 Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Челночный бег»	1		

100	Варианты челночного бега. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Утренняя зарядка»	1		
101	Контрольный норматив 30 м. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « Гимнастика»	1		
102	Техника низкого старта. Для обучающихся группы А: спецгруппы написание реферата на тему « В здоровом теле-здоровый дух	1		