


САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Е.А.ЗЕЛЕНОВА
П.Г.Т. СМЫШЛЯЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

(ГБОУ ООШ №2 пгт Смышляевка)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Е. А. Левинкова

« 27 » 08 2018 г.

«Утверждаю»

И.о. директора  Ю.А. Лоцманова

Приказ № 48-02 от « 31 » 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 – 4 классы

Учитель: Сазонов Валерий Викторович

Ф. И. О. педагога, категория

Рассмотрена на заседании методического объединения

Протокол № 2 от « 24 » 08 2018 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» при получении начального общего образования должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного курса

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Экологическое воспитание на уроках физической культуры:

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

- 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».
- 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».
- 3 класс – подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».
- 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», «Тонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 1 класс (3 часа в неделю, 99 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на материале легкой атлетики и футбола	1	3.09	
2	Ходьба под счет, на пятках, на носках, обычный бег.	1	6.09	
3	Обычный бег, русские народные игры, обыкновенные жмурки	1	7.09	
4	Бег с ускорением, бег 30 м, подвижная игра «вызов номера»	1	10.09	
5	Обычный бег. Бег с ускорением, бег 30 м, 60 м.	1	13.09	
6	Русские народные игры: «Пятнашки, У медведя во бору»	1	14.09	
7	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, прыжки с продвижением вперед.	1	17.09	
8	Прыжки на одной ноге, на двух, ОРУ, подвижная игра «У зайца в огороде»	1	20.09	
9	Обычный бег, русская народная игра «Выгони мяч»	1	21.09	
10	Прыжки на месте, прыжок в длину с места, подвижная игра «Лисы и куры»	1	24.09	
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания	1	27.09	
12	Русские народные игры «Горелки»	1	28.09	
13	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	1.10	
14	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	4.10	
15	Подвижные игры «Гонка мяча по улице, шлепанки»	1	5.10	
16	Метание малого мяча в цель (2х2). ОРУ с 3-4 м. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	15.10	
17	Основная стойка. Перекаты в группировке.	1	18.10	
18	Русские народные игры «Волк, Большой мяч».	1	19.10	
19	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты, лёжа на животе.	1	22.10	
20	Основная стойка, построение в шеренгу, перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	25.10	
21	Башкирские народные игры «Липкие пеньки»	1	26.10	
22	Основная стойка. Построение в шеренгу, группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	29.10	
23	Построение в круг. Группировка. Перекаты из упора стоя на коленях.	1	1.11	
24	Построение в круг. Группировка. Перекаты из	1	2.11	

	упора стоя на коленях.			
25	Перестроение по звеньям, стойка на коленях на гимнастической скамейке.	1	8.11	
26	Ходьба по гимнастической скамье. Народная игра «Волк и ягнята»	1	9.11	
27	Стойка на носках на гимнастической скамье, перешагивание через мячи.	1	12.11	
28	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамье	1	15.11	
29	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамье	1	16.11	
30	Стойка на носках на одной ноге. Народные игры «надень папаху»	1	26.11	
31	Повороты направо, налево, выполнение команд «Класс, шагом марш! Класс, стой!». Игра «Западня»	1	29.11	
32	Выполнение команд «Класс, шагом марш! Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамье.	1	30.11	
33	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамье, Игра «Западня»	1	3.12	
34	Перелазание через коня, лазание по гимнастической стене.	1	6.12	
35	Игры народов Коми «Невод»	1	7.12	
36	«Лазание по канату». ОРУ в движении, перелазание через коня	1	10.12	
37	Лазание по гимнастической стенке в упоре, перелазание через гору матов.	1	13.12	
38	Мордовская народная игра «Круговой».	1	14.12	
39	Лазание по гимнастической стенке подтягивание лежа на животе на гимнастической скамье	1	17.12	
40	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамье, перелазание через коня	1	20.12	
41	Осетинские народные игры «Жмурки, Борьба за флажки»	1	21.12	
42	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамье, народные игры «Жмурки»	1	24.12	
43	Перелазание через гору матов, перелазание через коня.	1	27.12	
44	Тех. безопасность при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка	1	28.12	
45	Осетинские народные игры «Метание с плеча и метание снизу»	1	29.12	
46	Построение в шеренгу с лыжами в руках, переноска и надевание лыж	1	10.01	
47	Разучивание скользящего шага	1	11.01	
48	Татарские народные игры «Скок-перескок»	1	14.01	
49	Разучивание скользящего шага	1	17.01	
50	Передвижение скользящим шагом, повороты переступание на месте	1	18.01	

51	Передвижение скользящим	1	21.01	
52	Татарские народные игры «Угадай и догони»	1	24.01	
53	Передвижение скользящим	1	25.01	
54	Передвижение скользящим. Игра «Салки на марше»	1	28.01	
55	Татарская народная игра «Кто первый?»	1	31.01	
56	Передвижение скользящим. Игра «Салки на марше»	1	1.02	
57	Передвижение скользящим. Игра «Салки на марше»	1	4.02	
58	Татарская народная игра «Кто первый, спутанные кони»	1	7.02	
59	Передвижение скользящим. Игра «Салки на марше»	1	8.02	
60	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, игра «на буксире»	1	11.02	
61	Татарские народная игры «Стрельба в мишень, борьба»	1	14.02	
62	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, игра «на буксире»	1	15.02	
63	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, игра «на буксире»	1	25.02	
64	Удмуртские народные игры: «С платочком, Водяной»	1	28.02	
65	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, игра «на буксире»	1	1.03	
66	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, игра «Финские санки»	1	4.03	
67	Чечено-ингушские народные игры «Игра в башню, Чиж»	1	7.03	
68	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом	1	11.03	
69	Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом, игра «Финские санки»	1	14.03	
70	Чечено-ингушские народные игры «Утушка»	1	15.03	
71	Попеременно двухшажный ход. ИГРА «Два дома»	1	18.03	
72	Попеременно двухшажный ход. ИГРА «По местам»	1	21.03	
73	Чувашские народные игры «Хищник в море, рыбки»	1	22.03	
74	Различные виды ходьбы, бег с изменением направления, ритма и темпа, 30 м. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	25.03	
75	Бег с изменением направления, ритма и темпа, 30 м. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	28.03	
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1	29.03	
77	Бег с изменением направления, ритма и темпа, 60 м. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь. Эстафеты»	1	1.04	
78	Бег с изменением направления, ритма и темпа, 60 м. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра	1	4.04	

	«День и ночь. Эстафеты»			
79	Упражнение на выносливость	1	5.04	
80	Повторение акробатических элементов	1	15.04	
81	Тестирование в прыжке в длину с места	1	18.04	
82	Повторение акробатических элементов	1	19.04	
83	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1	22.04	
84	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	25.04	
85	Упражнения на уравнивание предметов	1	26.04	
86	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1	29.04	
87	Баскетбольные упражнения	1	6.05	
88 - 89	Упражнения на уравнивание предметов	2	13.05 16.05	
90-91	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	2	17.05 20.05	
92-93	Тестирование в беге на скорость на 30 м	2	23.05. 24.05	
94	Круговая тренировка	1		
95-96	Тестирование в беге на скорость на 30м	2		
97	Метание мешочка на дальность	1		
98	Круговая тренировка	1		
99	Круговая тренировка	1		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
на 2 класс.**

№п/п	Тема урока		Дата	
			План	Факт
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности, техника безопасности в подвижных играх, лёгкая атлетике, футболе.	1		
2.	Разновидности ходьбы, бег с ускорением 20 м	1		
3.	Разновидности ходьбы, бег с ускорением 30 м , игра «Пятнашки, челночный бег»	1		
4.	Разновидности ходьбы, бег. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
5.	Бег с ускорением 30 м , игра «Пустое место», челночный бег. ОРУ	1		
6.	Разновидности ходьбы, бег с ускорением 60 м , игра «Вызов номеров»	1		
7.	Русские народные Игры «К своим флажкам, Два мороза». Эстафеты	1		
8.	Прыжки с поворотом на 180, прыжок с места, эстафета. Челночный бег.	1		
9.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, эстафеты, челночный бег.	1		
10.	Русская народная игра «Невод, Прыгуны и пятнашки»	1		
11.	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки», эстафеты, челночный бег.	1		
12.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафета.	1		
13.	Русская народная игра «Невод, Прыгуны и пятнашки». Эстафета.	1		
14.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м). Метание набивного мяча. Эстафета.	1		
15.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	1		
16.	Русские народные игры «Кот и мыши, пятнашки». Эстафета.	1		
17.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
18.	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещение движения».	1		
19.	Кувырок вперед. Подвижная игра «Стрелок». Развитие скоростных-силовых способностей.	1		
20.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону, игра «Фигуры»	1		
21.	Перестроение из колонны по одному, по двое. Стойка на лопатках. Игра «Фигуры»	1		

22.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1		
23.	Перестроение из колонны по одному в две. Стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты вперед.	1		
24.	Перестроение из колонны по одному в две. Стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты вперед.	1		
25.	Дагестанская народная игра «Слепой медведь, Достань шапку».	1		
26.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа.	1		
27.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка»	1		
28.	Народные игры «Лови оленя». Развитие скоростных-силовых способностей.	1		
29.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал»	1		
30.	Выполнение команд: «На 2-4 шага разойтись!». В висе спиной к гимнастической скамье поднятие ног.	1		
31.	Народные игры: «Салки, Круговой». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
32.	Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры. Выполнение команд: «На 2-4 шага разойтись!».	1		
33.	В висе спиной к гимнастической скамье поднятие согнутых и прямых ног.	1		
34.	Осетинские народные игры. Перетягивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35.	ОРУ в движении. Лазанье по наклонной скамье в упоре присев, на коленях.	1		
36.	Перешагивание через набивной мяч, лазание по гимнастической стене. Перелазанье через коня.	1		
37.	Татарские народные игры. «Серый волк». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38.	Перешагивание через набивной мяч, лазание по гимнастической стене. Перелазанье через коня.	1		
39.	Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне.ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал»	1		
40.	Татарская народная игра «Займи место». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41.	Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне.ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
42.	Народные игры «Займи место». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
43.	Стойка на двух ногах и на одной ноге на	1		

	бревне.ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал»			
44.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		
45.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и одевание лыж. Ступающий шаг.	1		
46.	Татарская народная игра «Лисичка и курочка. Мяч по гругу»	1		
47.	Разучивание скользящего шага	1		
48.	Разучивание скользящего шага	1		
49.	Татарская народная игра «Продаём горшки, Скок-перескок».	1		
50.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1		
51.	Татарская народная игра «Хлопушки».	1		
52.	Передвижение скользящим шагом.	1		
53.	Передвижение скользящим шагом.	1		
54.	Татарская народная игра «Лисички и курочки, Угадай и догони».	1		
55.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марш».	1		
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марш».	1		
57.	Татарские народные игры «Кто первый, спутанные кони!»	1		
58.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марш».	1		
59.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марш».	1		
60.	Татарские народные игры «Кто первый, спутанные кони!»	1		
61.	Передвижение скользящим и ступающим шагом. Игра «На буксире»	1		
62.	Передвижение скользящим и ступающим шагом. Игра «На буксире»	1		
63.	Тувиские народные игры «Стрельба в мишень и борьба»	1		
64.	Передвижение скользящим и ступающим шагом. Игра «На буксире»	1		
65.	Передвижение скользящим и ступающим шагом. Игра «На буксире»	1		
66-67.	Удмуртские народные игры «Водяной и игра с платочком»	2		
68.	Чечено-ингушские народные игры «Игра в башню, Чиж».	1		
69.	Игра «Два дома».	1		
70.	Игра «Выбей альчики из круга»	1		
71.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа, бег 30 м.	1		

72.	Чувашская народная игра «Хищник в море, рыбки»	1		
73.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	1		
74.	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1		
75.	Спортивная игра футбол.	1		
76.	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1		
77.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1		
78.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	1		
79.	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	1		
80.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	1		
81.	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	1		
82.	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	1		
83.	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	1		
84.	Подвижные и спортивные игры.	1		
85-86	Подведение итогов года Игра «Совушка»	2		
87-88	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м.)	2		
89-90	Подвижные игры.	2		
91-92	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м.)	2		
93-94	Подвижные игры.	2		
95 - 96	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м.)	2		
97-98	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м.)	2		
99-100	Подвижные игры.	2		
101	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м.)	1		
102	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м.)	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 3 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Дата	
			План	Факт
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л\а. Понятия об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	1		
2	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(20-30м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом.	1		
3	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(20-30м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30-40 м.	1		
4	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10- до 15метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2-3х до 20 метров.	1		
5	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10- до 15метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2-3х до 20 метров.	1		
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров-на результат.	1		
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров-на результат.	1		
8	Челночный бег- на результат. Метание теннисного мяча с места	1		
9	Челночный бег- на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность	1		
10	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность- на результат.	1		
11	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность- на результат.	1		
12	Комплекс с набивными мячами(до 1 кг). Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места-на результат.	1		
13	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут-на результат.	1		
14	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут-на результат.	1		
15	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут-на результат.	1		
16	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
17	Кувырок вперед и назад: кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках: «Мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость.	1		
18	Кувырок вперед и назад: кувырок назад и перекатом в стойку	1		

	на лопатках: «Мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость.			
19	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине.	1		
20	«Мост» из положения лежа, перекаты. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине(на результат).	1		
21	Кувырок вперед и назад: кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках: «Мост» из положения лежа, перекаты. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине(на результат).	1		
22	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1		
23	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1		
24	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «Змейкой» через скамейку.	1		
25	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.	1		
26	Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
27	Выполнение команд строевых команд. Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
28	Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок-козел(конь)- высота 80(90 см)- вскок в упор присев и соскок взмахом рук.	1		
29	Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок-козел(конь)- высота 80(90 см)- вскок в упор присев и соскок взмахом рук.	1		
30	Опорный прыжок-козел(конь)- высота 80(90 см)- вскок в упор присев и соскок взмахом рук.	1		
31	Опорный прыжок-козел(конь)- высота 80(90 см)- вскок в упор присев и соскок взмахом рук.	1		
32	Передвижение по диагонали, противходом, «Змейкой». Упражнения в упоре и лежа на гимнастической скамейке.	1		
33	Передвижение по диагонали, противходом, «Змейкой». Упражнения в упоре и лежа на гимнастической скамейке.	1		
34	ОРУ. Игры «Заяц без логова». «Удочка» эстафеты.	1		
35	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1		
36	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1		
37	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит». «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1		
38	Бросок мяча в кольцо.	1		
39	Бросок мяча в кольцо.	1		
40	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1		

41	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1		
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Передал- садись».	1		
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Передал- садись».	1		
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Передал- садись».	1		
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1		
46	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		
47	Знакомство с попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах в основной стойке. Эстафета.	1		
48	Знакомство с попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах в основной стойке. Эстафета.	1		
49	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойках, подъем ступающим шагом. Пятнашки на лыжах.	1		
50	Попеременный двухшажный ход. Повторить спуск на лыжах в основной и низкой стойках, подъем ступающим шагом.	1		
51	Лыжные гонки на 1 км. Спуск на лыжах в основной и низкой стойках, подъем ступающим шагом.	1		
52	Попеременный двухшажный ход поворот переступанием.	1		
53	Попеременный двухшажный ход поворот переступанием.	1		
54	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	1		
55	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	1		
56	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	1		
57	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	1		
58	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	1		
59	Проверить умение передвигаться попеременным двухшажным ходом. Повторить подъем и спуск на склоне. Дальнейшее обучение технике поворота переступанием при спуске.	1		
60	Проверить умение спускаться в основной стойке и подниматься лесенкой. Учить технике поворота переступанием в движении.	1		
61	Попеременных двухшажный ход. Учить технике поворота переступанием в движении.	1		
62	Попеременный двухшажный ход. Учить технике поворота	1		

	переступанием в движении.			
63	Попеременный двухшажный ход.	1		
64	Попеременный двухшажный ход. Техника поворота переступанием в движении.	1		
65	Совершенствование технике передвижения на лыжах.	1		
66	Совершенствование технике передвижения на лыжах.	1		
67	Совершенствование технике передвижения на лыжах.	1		
68	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
69	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
70	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
71	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
72	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
73	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
74	Попеременно двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке.	1		
75	Попеременно двухшажный ход. Торможение «полуплугом». Встречная эстафета. Пятнашки на лыжах.	1		
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1		
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1		
78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1		
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1		
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1		
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1		
82	Специальные беговые упражнения. Без с ускорением (20-30 метров)- 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И.П. до 30-40 метров.	1		
83	ОРУ в движении. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30- на результат. Игра: «перемена мест».	1		
84	Челночный бег-на результат. Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1		
85	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность- на	1		

	результат.			
86	Комплекс с набивными мячами(до 1кг). Прыжки в длину с места- на результат.	1		
87	Прыжки с набивными мячами до 1 кг. Прыжки в длину с места на результат.	1		
88	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение до 2000 метров. П.И.	1		
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение до 2000 метров. П.И.	1		
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров без учета времени.	1		
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров без учета времени.	1		
92-93	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	2		
94-95	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге	2		
96-97	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Попеременный бег-5 минут.	2		
98-99	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Попеременный бег-5 минут.	2		
100-102	Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	2		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 4 класс.

№ п\п	Тема урока	Дата		
		Количество часов	План	Факт
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Бег на скорость 30, 60 м. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
3	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
4	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность.	1		
5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
6	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей.	1		
7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние..	1		
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
9	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд "«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»	1		
10	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		
11	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		
12	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		
13	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
14	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшийся, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
15	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	1		
16	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		
17	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
18	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

19	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1		
20	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		
21	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
22	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1		
23	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением направления и скорости.	1		
24	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
25	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
26	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
28	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
29	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
30	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
31	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
32	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
33	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
34	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами.	1		
35	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед, назад. Игра «Что изменилось?»	1		
36	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Выполнение команд "«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
37	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		
38	ОРУ с предметами. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1		
39	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивание в вися.	1		
40	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1		
41	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Выполнение команд "«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		

42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		
44	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	1		
45	Ступающий шаг с палками и без них.	1		
46	Повторение ступающего шага без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	1		
47	Прохождение дистанции 1500 м.	1		
48	Соревнования на дистанцию 1000 м. Обучение технике подъема «лесенкой»	1		
49	Соревнования на дистанцию 1000 м. Обучение технике подъема «лесенкой»	1		
50	Обучение технике подъема «елочкой». Попеременный двухшажный ход до 500 м.	1		
51	Прохождение дистанции 2 км	1		
52	Попеременный двухшажный ход до 1000 м. Спуски в высокой, низкой стойках.	1		
53	Попеременный двухшажный ход до 1000 м. Спуски в высокой, низкой стойках.	1		
54	Подъем «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2 км	1		
55	Торможение «плугом и упором». Прохождение дистанции 2 км.	1		
56	Попеременный двухшажный. Спуски в высокой, низкой стойках.	1		
57	Соревнования на дистанции 500 м	1		
58	Поворот переступанием в движение. Игра «Смелее с горки»	1		
59	Поворот переступанием в движение. Игра «Смелее с горки»	1		
60 – 61	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.	2		
62	Спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой», «елочкой».	1		
63	Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах.	1		
64	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.	1		
65	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.	1		
66	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
67	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
68	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		

69	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
70	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
73	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1		
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1		
75	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
78	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1		
79	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
80	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
81	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
82	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
83	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди»..	1		
84	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы(80 м бег, 100 м ходьба)	1		
85	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(80 м бег, 100 м ходьба).	1		
86	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь»	1		
87	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м бег, 80 м ходьба).	1		
88	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м бег, 80 м ходьба).	1		
89	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м бег, 80 м ходьба)..	1		
90-91	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	2		

92-93	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	2		
94-95	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы(80 м бег, 100 м ходьба)	2		
96-97	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(80 м бег, 100 м ходьба)	2		
98-99	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(90 м бег, 90 м ходьба).	2		
100	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м бег, 80 м ходьба).	1		
101-102	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м бег, 80 м ходьба).	2		