



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 12
пос. Шмидта городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск)


РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения педагогов,
реализующих ФГОС НОО
Протокол № 3
Председатель МО
 Т.П.Парамзина
«24» февраля 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе ГБОУ ООШ № 12
пос.Шмидта
г.о.Новокуйбышевск
 Т.Н.Петрова
«25» февраля 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
от 25.02.19г. № 41- ОД
Директор ГБОУ ООШ № 12
пос.Шмидта
г.о.Новокуйбышевск
 Т.В.Оказина
«25» февраля 2019г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4 классов**

г.о. Новокуйбышевск

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» 1- 4 классы

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Метапредметные и личностные результаты представлены в разделе 1.2 п.1.2.11 ООП НОО (http://shmidta-school12.ru/?page_id=36)

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

1 класс -99 часов

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика 15 ч	15
1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ	1
2	Бег ОРУ. Подвижные игры	1
3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры	2
5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры	2
7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	2
9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры	2
11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета	5
	Подвижные игры 6 ч	6
16	ТБ во время проведения подвижных игр	1
17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	2
19	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1
20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры	1
21	ОРУ со скакалкой. Преодоление полосы препятствий	1
	Гимнастика 17 ч	17
22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость 1 ч	1
23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	4
27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	4
31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок	3
34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	5
	Лыжная подготовка 20 ч	20
39	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
40-42	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага	3
43-47	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук	5
48-52	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом	5
53-55	Техника подъемов и спусков	3
56-58	Катание с горы. Лыжные эстафеты	3
	Подвижные игры на основе спортивных игр 15 ч	15
59-61	Ловля и передача мяча 3 ч	3
62-64	Бросок мяча 3 ч	3
65-69	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижные игры 5 ч	5
70-73	Ловля и броски мяча во время подвижных игр 4 ч	4
	Легкоатлетическая подготовка 26 ч	26
74-76	Развитие выносливости 3 ч	3
77-79	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ 3 ч	3

80-82	Бег на короткую дистанцию 3 ч	3
83-85	Техника высокого старта 3 ч	3
86-88	Преодоление полосы препятствий 3 ч	3
89-92	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 4 ч	4
93-96	Сдача нормативов по физической подготовленности 4 ч	4
97-99	Спортивные и подвижные игры по желанию детей 3 ч	3
	Итого: 99 часов	99

2 класс -102 часа

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика 15 ч	15
1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ	1
2	Бег ОРУ. Подвижные игры	1
3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры	2
5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры	2
7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	2
9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры	2
11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета	5
	Подвижные игры 6 ч	6
16	ТБ во время проведения подвижных игр	1
17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	2
19	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1
20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры	1
21	ОРУ со скакалкой. Преодоление полосы препятствий	1
	Гимнастика 17 ч	17
22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость 1 ч	1
23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	4
27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	4
31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок	3
34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	5
	Лыжная подготовка 20 ч	20
39	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
40-42	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага	3
43-47	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук	5
48-52	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом	5
53-55	Техника подъемов и спусков	3
56-58	Катание с горы. Лыжные эстафеты	3
	Подвижные игры на основе спортивных игр 15 ч	15
59-61	Ловля и передача мяча 3 ч	3
62-64	Бросок мяча 3 ч	3
65-69	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижные игры 5 ч	5
70-73	Ловля и броски мяча во время подвижных игр 4 ч	4
	Легкоатлетическая подготовка 29 часов	29
74-76	Развитие выносливости	3
77-79	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	3
80-82	Бег на короткую дистанцию	3
83-85	Техника высокого старта	3
86-88	Преодоление полосы препятствий	3
89-93	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	5
94-97	Сдача нормативов по физической подготовленности	4

98-102	Спортивные и подвижные игры по желанию детей	5
	Итого: 102 часа	102

3 класс -102 часа

№ урока	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика 15 ч	15
1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ	1
2	Бег ОРУ. Подвижные игры	1
3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры	2
5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры	2
7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	2
9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры	2
11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета	5
	Подвижные игры 6 ч	6
16	ТБ во время проведения подвижных игр	1
17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	2
19	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1
20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры	1
21	ОРУ со скакалкой. Преодоление полосы препятствий	1
	Гимнастика 17 ч	17
22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость 1 ч	1
23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	4
27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	4
31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок	3
34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	5
	Лыжная подготовка 20 ч	20
39	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
40-42	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага	3
43-47	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук	5
48-52	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом	5
53-55	Техника подъемов и спусков	3
56-58	Катание с горы. Лыжные эстафеты	3
	Подвижные игры на основе спортивных игр 15 ч	15
59-61	Ловля и передача мяча 3 ч	3
62-64	Бросок мяча 3 ч	3
65-69	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижные игры 5 ч	5
70-73	Ловля и броски мяча во время подвижных игр 4 ч	4
	Легкоатлетическая подготовка 29 часов	29
74-76	Развитие выносливости	3
77-79	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	3
80-82	Бег на короткую дистанцию	3
83-85	Техника высокого старта	3
86-88	Преодоление полосы препятствий	3
89-93	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	5
94-97	Сдача нормативов по физической подготовленности	4
98-102	Спортивные и подвижные игры по желанию детей	5
	Итого: 102 часа	102

4 класс -102 часа

№ урока	Тема	Кол-во часов
---------	------	--------------

	Раздел 1. Легкая атлетика 15 ч	15
1	ТБ по легкой атлетике. Бег. ОРУ	1
2	Бег ОРУ. Подвижные игры	1
3-4	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижные игры	2
5-6	Беговые упражнения ОРУ. Подвижные игры	2
7-8	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	2
9-10	Метание малого мяча. Подвижные игры	2
11-15	Равномерный бег. ОРУ в движении. Подвижные игры. Эстафета	5
	Подвижные игры 6 ч	6
16	ТБ во время проведения подвижных игр	1
17-18	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры	2
19	ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1
20	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры	1
21	ОРУ со скакалкой. Преодоление полосы препятствий	1
	Гимнастика 17 ч	17
22	ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость 1 ч	1
23-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	4
27-30	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения	4
31-33	Лазание, перелезание. Опорный прыжок	3
34-38	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	5
	Лыжная подготовка 20 ч	20
39	ТБ по лыжной подготовке. Примерка лыжного инвентаря	1
40-42	Построение. Надевание лыж. Техника ступающего шага	3
43-47	Техника скользящего шага. Согласование работы ног и рук	5
48-52	Прохождение дистанции 1-2 км скользящим шагом	5
53-55	Техника подъемов и спусков	3
56-58	Катание с горы. Лыжные эстафеты	3
	Подвижные игры на основе спортивных игр 15 ч	15
59-61	Ловля и передача мяча 3 ч	3
62-64	Бросок мяча 3 ч	3
65-69	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. Подвижные игры 5 ч	5
70-73	Ловля и броски мяча во время подвижных игр 4 ч	4
	Легкоатлетическая подготовка 29 часов	29
74-76	Развитие выносливости	3
77-79	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. ОРУ	3
80-82	Бег на короткую дистанцию	3
83-85	Техника высокого старта	3
86-88	Преодоление полосы препятствий	3
89-93	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	5
94-97	Сдача нормативов по физической подготовленности	4
98-102	Спортивные и подвижные игры по желанию детей	5
	Итого: 102 часа	102