Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом  Совете  Протокол № 9  от «27»мая 2019г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  Жужжина Г.А.  от «27» мая 2019г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ООШ №3  \_\_\_\_\_\_Тульская О.В.  Приказ № 111  от «27» мая 2019г |

Рабочая программа

по физической культуре

для обучающихся 1 класса

Учитель физической культуры

Морозова Ольга Александровна

Советск

2019г.

**1.Возможные результаты**

В результате освоения физической культуры учащийся начальной школы должен

Знать / понимать;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические , гимнастические , легкоатлетические упражнения(комбинации), индивидуальные технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- включение занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

**2.Содержание учебного предмета.**

1. **Раздел «Легкая атлетика»**

Инструктаж по ТБ.

Строевые упражнения.

Подвижная игра «гуси - лебеди», «пятнашки», «выбивало» и др.

Челночный бег.

ОРУ.

Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Бег 30м.

Подтягивание на перекладине.

Разновидности ходьбы: Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег с ускорением 30м.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.

Эстафеты.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег по пересеченной местности

Равномерный бег 3-4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

Чередование ходьбы и бега (90/60).

1. **Раздел «Спортивные игры».**

Ловля и передача мяча на месте.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень).

ОРУ.

Игра «попади в обруч», «кто ловчее?», «передал -садись».

Развитие координационных способностей.

Эстафеты.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели.

1. **Раздел «Гимнастика»**

**Элементы акробатики:**

Инструктаж по ТБ.

Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.

ОРУ.

Развитие координационных способностей.

Название гимнастических снарядов.

**Висы.**

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами.

Игра «Змейка».

Развитие силовых способностей.

**Опорный прыжок, лазание**

ОРУ.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног.

Игра «иголочка и ниточка».

Развитие координационных способностей

Перешагивание через набивные мячи.

Стойки на двух и одной ногах на бревне.

Перелезание через коня и бревно.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног.

Упражнения с предметами

**4 раздел «Подвижные игры»**

«Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

**5 раздел «Строевая подготовка»**

Выполнение команд: «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Приветствие», «Разойтись», «Расчет по порядку», «Расчет на 1,2»

«на шаг (два) разомкнись»

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

**3.Тематическое планирование на 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов, отводимых на тему |
|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди» | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «пятнашки» | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «соловушка» | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «пятнашки» | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Челночный бег. ОРУ.. Подвижная игра «воробьи - вороны» | 1 |
| 6 | Строевые упражнения.. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «выбивало» | 1 |
| 7 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «два мороза» | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. П1одвижная игра «два мороза» | 1 |
| 9 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «прыгающие воробушки» | 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Бег 30м.. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «кто быстрее?» | 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди» | 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. | 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «повар и котята» | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «гонка мячей» | 1 |
| 15 | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «гонка мячей» | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. | 1 |
| 17 | Строевые упражнения. ОРУ. | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. ОРУ. | 1 |
| 19 | Спортивные игры.  Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Развитие координационных способностей. |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «кто ловчее?».метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели Развитие координационных способностей. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «совушка». Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 28 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 29 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Ознакомление с акробатикой  Инструктаж по ТБ. размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | 1 |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Акробатика. Строевые упражнения  Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 39 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 40 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 41 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 42 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 43 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 44 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 45 | Висы. Строевые упражнения  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 46 | Опорный прыжок, лазание  ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 47 | Опорный прыжок, лазание  ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 48 | Опорный прыжок, лазание  ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 49 | Опорный прыжок, лазание  ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 50 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 51 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 52 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 53 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 54 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 55 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 56 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 57 | Опорный прыжок, лазание  Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 58 | Упражнения с предметами | 1 |
| 59 | Упражнения с предметами | 1 |
| 60 | Упражнения с предметами | 1 |
| 61 | Упражнения с предметами | 1 |
| 62 | Упражнения с предметами | 1 |
| 63 | Упражнения с предметами | 1 |
| 64 | Упражнения с предметами | 1 |
| 65 | Упражнения с предметами | 1 |
| 66 | Упражнения с предметами | 1 |
| 67 | Упражнения с предметами | 1 |
| 68 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 69 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 70 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 71 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 72 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 73 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 74 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 75 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 76 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 77 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 78 | Подвижные игры  «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 79 | Ознакомление с легкой атлетикой  Инструктаж по ТБ. разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 80 | Ходьба и бег  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 81 | Ходьба и бег  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 82 | Ходьба и бег  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 83 | Ходьба и бег  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 84 | Прыжки  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 85 | Прыжки  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 86 | Прыжки  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 87 | Прыжки  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 88 | Прыжки  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 89 | Прыжки  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 90 | Метание  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 91 | Метание  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 92 | Метание  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 93 | Метание  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 94 | Метание  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 95 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 96 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 97 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 98 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 99 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 100 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 101 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 102 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60).Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 |