

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №45
с углубленным изучением отдельных предметов
естественнонаучной направленности»

Приложение № 9
к ООП НОО,
утверждённой
приказом № 96-од от 30.08.2022 г.
директор МБОУ СШ №45
_____ /Н.Н. Раклистова

ПРОГРАММА по физической культуре (2- 4 классы)

г.Тверь

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1.1. Физическая культура

(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;*

1.2. Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы

1.2.1. Общие положения

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлеченность в оценочную деятельность как педагогов, так и обучающихся.

Оценка на единой критериальной основе, формирование навыков рефлексии, самоанализа, самоконтроля, само- и взаимооценки не только дают возможность педагогам и обучающимся освоить эффективные средства управления учебной деятельностью, но и способствуют развитию у обучающихся самосознания, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

В соответствии со ФГОС НОО основным **объектом** системы оценки ее **содержательной и критериальной базой** выступают **планируемые результаты** освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

Система оценки призвана способствовать поддержанию единства всей системы образования, обеспечению преемственности в системе непрерывного образования. Ее основными **функциями** являются **ориентация образовательной деятельности** на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и обеспечение эффективной **обратной связи**, позволяющей осуществлять **управление образовательной деятельностью**.

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования разного уровня.

Основным объектом, содержательной и критериальной базой итоговой оценки подготовки выпускников на уровне начального общего образования выступают планируемые результаты, составляющие содержание блока **«Выпускник научится»** для каждой программы, предмета, курса.

При оценке результатов деятельности образовательных организаций и работников образования основным объектом оценки, ее содержательной и

критериальной базой выступают планируемые результаты освоения основной образовательной программы, составляющие содержание блоков «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» для каждой учебной программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО предоставление и использование **персонифицированной информации** возможно только в рамках процедур итоговой оценки обучающихся. Во всех иных процедурах допустимо предоставление и использование исключительно **неперсонифицированной(анонимной) информации** о достигаемых обучающимися образовательных результатах.

Интерпретация результатов оценки ведется на основе **контекстной информации** об условиях и особенностях деятельности субъектов образовательных отношений. В частности, итоговая оценка обучающихся определяется с учетом их стартового уровня и динамики образовательных достижений.

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения. Согласно этому подходу за точку отсчета принимается не «идеальный образец», отсчитывая от которого «методом вычитания» и фиксируя допущенные ошибки и недочеты формируется сегодня оценка ученика, а необходимый для продолжения образования и реально достигаемый большинством обучающихся опорный уровень образовательных достижений. Достижение этого опорного уровня интерпретируется как безусловный учебный успех ребенка, как исполнение им требований ФГОС НОО. А оценка индивидуальных образовательных достижений ведется «методом

сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет поощрять продвижения обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учетом зоны ближайшего развития.

Поэтому в текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

– «зачет/незачет» («удовлетворительно/неудовлетворительно»), т. е. оценкой, свидетельствующей об осознанном освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона (круга) заданных задач, построенных на опорном учебном материале;

– «хорошо», «отлично» — оценками, свидетельствующими об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

Это не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В частности, достижение опорного уровня в этой системе оценки интерпретируется как безусловный учебный успех ребенка, как исполнение им требований ФГОС НОО и соотносится с оценкой «удовлетворительно» («зачет»).

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

2. 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. 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

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.

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.

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 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 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 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); 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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
(3 часа в неделю/ 102 часа за учебный год)
2 класс**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика(2ч)				
1	1	Ходьба и бег. Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
2	2	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
3	1	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Вводное занятие. Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
4	3	Ходьба и бег	1	
5	4	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
6	2	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
7	5	Ходьба и бег	1	
8	6	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
9	3	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
10	7	Прыжки	1	
11	8	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
12	4	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов	1	

		аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку. Подвижные игры		
Легкая атлетика(2ч)				
13	9	Метание	1	
14	10	Метание	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
15	5	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
16	11	Метание	1	
17	12	Попеременный бег .	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
18	6	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
19	13	Попеременный бег .	1	
20	14	Попеременный бег .	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
21	7	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
22	15	Попеременный бег. Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
23	8	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базовых элементов аэробики. Б\К "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку. Подвижные игры	1	
Легкая атлетика(2ч)				
24	16	Попеременный бег . Подвижные игры	1	
25	17	Попеременный бег . Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
26	9	Ритмическая гимнастика. Правила	1	

		поведения и техника безопасности на уроках ФК. Повторение элементов музыкально-ритмических движений. Музыкальный рисунок и фраза. Упражнения на растяжку.		
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
27	18	Акробатика. Строевые упражнения. Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1	
28	19	Акробатика. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
29	10	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "А". Музыкально-ритмические движения. Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
30	20	Акробатика. Строевые упражнения	1	
31	21	Акробатика. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
32	11	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "А". Музыкально-ритмические движения. Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
33	22	Акробатика. Строевые упражнения	1	
34	23	Акробатика. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
35	12	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "А". Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
36	24	Висы. Строевые упражнения	1	
37	25	Висы. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
38	13	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "А". Музыкально-ритмические движения. Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				

39	26	Висы. Строевые упражнения	1	
40	27	Висы. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
41	14	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "А". Музыкально-ритмические движения. Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
42	28	Висы. Строевые упражнения	1	
43	29	Висы. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
44	15	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "А". Музыкально-ритмические движения. Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
45	30	Прыжки. Лазание	1	
46	31	Прыжки. Лазание	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
47	16	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
48	32	Прыжки. Лазание	1	
49	33	Прыжки. Лазание.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
50	17	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Повторение элементов музыкально-ритмических движений. Музыкальный рисунок и фраза. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
51	34	Подвижные игры .Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	
52	35	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
53	18	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Повторение изученного материала. Базовые элементы аэробики. Б\К "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение.	1	

		Упражнения на растяжку.		
Подвижные игры (2 ч)				
54	36	Подвижные игры	1	
55	37	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
56	19	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
57	38	Подвижные игры	1	
58	39	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
59	20	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Повторение изученного материала. Базовые элементы аэробики. Б\К "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
60	40	Подвижные игры	1	
61	41	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
62	21	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Повторение изученного материала. Базовые элементы аэробики. Б\К "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
63	42	Подвижные игры	1	
64	43	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
65	22	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Повторение изученного материала. Базовые элементы аэробики. Б\К "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
66	44	Подвижные игры	1	
67	45	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
68	23	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры..	1	
Подвижные игры (2 ч)				

69	46	Подвижные игры	1	
70	47	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
71	24	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Повторение изученного материала. Базовые элементы аэробики. Б\К "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
72	48	Подвижные игры	1	
73	49	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
74	25	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Повторение изученного материала. Базовые элементы аэробики. Б\К "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
75	50	Подвижные игры	1	
76	51	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
77	26	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
78	52	Подвижные игры	1	
79	53	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
80	27	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Повторение элементов базового комплекса "А". Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
81	54	Ходьба и бег. Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
82	55	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
83	28	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Изучение элементов базового комплекса "В". Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
84	56	Ходьба и бег	1	

85	57	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
86	29	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Изучение элементов базового комплекса "В". Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
87	58	Прыжки	1	
88	59	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
89	30	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
90	60	Прыжки	1	
91	61	Метание мяча.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
92	31	Танцевальная аэробика. Вариативная часть	1	
Легкая атлетика (2ч)				
93	62	Метание мяча.	1	
94	63	Метание мяча.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
95	32	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Танцевальная аэробика. Совершенствование элементов базового комплекса "В". Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
96	64	Кроссовая подготовка.	1	
97	65	Кроссовая подготовка.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
98	33	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
99	66	Кроссовая подготовка.	1	
100	67	Кроссовая подготовка.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
101	34	Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика. Вариативная часть. Подвижные игры на координацию.	1	
Кроссовая подготовка (1ч)				
102	68	Кроссовая подготовка.	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
(3 часа в неделю/ 102 часа за учебный год)**

3 класс

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика(2ч)				
1	1	Ходьба и бег .Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
2	2	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
3	1	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Вводное занятие. Базовые элементы аэробного комплекса "А". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
4	3	Ходьба и бег	1	
5	4	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
6	2	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базового аэробного комплекса "В". Повторение изученных элементов музыкально-ритмических движений. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
7	5	Ходьба и бег	1	
8	6	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
9	3	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базового аэробного комплекса "В". Повторение изученных элементов музыкально-ритмических движений. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
10	7	Прыжки	1	
11	8	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
12	4	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового аэробного комплекса "А-В". Повторение	1	

		изученных элементов музыкально-ритмических движений. Подвижные игры.		
Легкая атлетика(2ч)				
13	9	Метание мяча	1	
14	10	Метание мяча	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
15	5	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание базового аэробного комплекса "В". Повторение изученных элементов музыкально-ритмических движений. Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
16	11	Метание мяча	1	
17	12	Попеременный бег.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
18	6	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового аэробного комплекса "В". Повторение изученных элементов музыкально-ритмических движений. Упражнения на растяжку.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
19	13	Попеременный бег.	1	
20	14	Попеременный бег.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
21	7	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового аэробного комплекса "В". Повторение изученных элементов музыкально-ритмических движений. Упражнения на растяжку.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
22	15	Попеременный бег..	1	
23	16	Попеременный бег.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
24	8	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
25	17	Попеременный бег.	1	
26	18	Попеременный бег.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
27	9	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на	1	

		уроках физической культуры. Вводное занятие. Базовые элементы аэробного комплекса "А-В". Музыкальный рисунок и фраза. Музыкально-ритмическое движение.		
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
28	19	Правила поведения и ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1	
29	20	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
30	10	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "В". Повторение элементов музыкально-ритмического движения б\к "А". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
31	21	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
32	22	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
33	11	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "В". Повторение элементов музыкально-ритмического движения б\к "А". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
34	23	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
35	24	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
36	12	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
37	25	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
38	26	Акробатика .Строевые упражнения.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
39	13	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "В". Повторение элементов музыкально-ритмического движения б\к "А". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
40	27	Висы. Строевые упражнения	1	

41	28	Висы. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
42	14	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "В". Повторение элементов музыкально-ритмического движения б\к "А". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
43	29	Висы. Строевые упражнения	1	
44	30	Висы. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
45	15	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "В". Повторение элементов музыкально-ритмического движения Б\К "А". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
46	31	Висы. Строевые упражнения	1	
47	32	Висы. Строевые упражнения	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
48	16	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
49	33	Лазание, упражнения в равновесии.	1	
50	34	Лазание, упражнения в равновесии.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
51	17	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Повторение элементов базового комплекса "А-В". Упражнения на растяжку. Музыкально-ритмические движения.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
52	35	Лазание, упражнения в равновесии.	1	
53	36	Лазание, упражнения в равновесии.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
54	18	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
55	37	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	
56	38	Подвижные игры	1	

Ритмическая гимнастика (1ч)				
57	19	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Изучение элементов базового комплекса "С". Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
58	39	Подвижные игры	1	
59	40	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
60	20	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
61	41	Подвижные игры	1	
62	42	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
63	21	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Изучение элементов базового комплекса "С". Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
64	43	Подвижные игры	1	
65	44	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
66	22	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Изучение элементов базового комплекса "С". Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
67	45	Подвижные игры	1	
68	46	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
69	23	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Изучение элементов базового комплекса "С". Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
70	47	Подвижные игры	1	
71	48	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				

72	24	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
73	49	Подвижные игры	1	
74	50	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
75	25	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Изучение элементов базового комплекса "С". Упражнения на растяжку..	1	
Подвижные игры (2 ч)				
76	51	Подвижные игры	1	
77	52	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
78	26	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование базового комплекса "А-В". Изучение элементов базового комплекса "С". Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
79	53	Подвижные игры	1	
80	54	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
81	27	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
82	55	Ходьба и бег. Правила поведения и ТБ на уроках л/атл.	1	
83	56	Ходьба и бег.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
84	28	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Повторение элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку. Музыкально-ритмические движения.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
85	57	Ходьба и бег.	1	
86	58	Ходьба и бег.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
87	29	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового аэробного комплекса "С".	1	

		Упражнения на растяжку. Музыкально-ритмические движения. ОРУ без предметов.		
Легкая атлетика (2ч)				
88	59	Прыжки	1	
89	60	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
90	30	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового аэробного комплекса "С". Упражнения на растяжку. Музыкально-ритмические движения. ОРУ без предметов.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
91	61	Прыжки	1	
92	62	Метание мяча.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
93	31	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
94	63	Метание мяча.	1	
95	64	Метание мяча.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
96	32	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового аэробного комплекса "С". Упражнения на растяжку. Музыкально-ритмические движения. ОРУ без предметов.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
97	65	Кроссовая подготовка.	1	
98	66	Кроссовая подготовка.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
99	33	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового аэробного комплекса "С". Упражнения на растяжку. Музыкально-ритмические движения. ОРУ без предметов.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
100	67	Кроссовая подготовка.	1	
101	68	Кроссовая подготовка.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
102	34	Ритмическая гимнастика. Вариативная	1	

		часть. Подвижные игры.		
--	--	------------------------	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
(3 часа в неделю/ 102 часа за учебный год)
4 класс**

№ п/п	№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика(2ч)				
1	1	Ходьба и бег. Правила поведения и ТБ на уроках л/атл.	1	
2	2	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
3	1	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Вводное занятие. Повторение базовых элементов музыкально-ритмического движения. Упражнения на растяжку	1	
Легкая атлетика(2ч)				
4	3	Ходьба и бег	1	
5	4	Ходьба и бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
6	2	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
7	5	Ходьба и бег	1	
8	6	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
9	3	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
10	7	Прыжки	1	
11	8	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
12	4	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D".	1	

		Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.		
Легкая атлетика(2ч)				
13	9	Метание мяча	1	
14	10	Метание мяча	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
15	5	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика(2ч)				
16	11	Метание мяча	1	
17	12	Попеременный бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
18	6	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
19	13	Попеременный бег	1	
20	14	Попеременный бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
21	7	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
22	15	Попеременный бег	1	
23	16	Попеременный бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
24	8	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
25	17	Попеременный бег	1	
26	18	Попеременный бег	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
27	9	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение базовых элементов музыкально-	1	

		ритмического движения. Упражнения на растяжку		
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
28	19	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	
29	20	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
30	10	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
31	21	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	
32	22	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
33	11	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
34	23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	
35	24	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
36	12	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
37	25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	
38	26	Висы	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
39	13	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на	1	

		растяжку.		
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
40	27	Висы	1	
41	28	Висы	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
42	14	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
43	29	Висы	1	
44	30	Висы	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
45	15	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Разучивание элементов базового аэробного комплекса "D". Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С". Упражнения на растяжку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
46	31	Висы	1	
47	32	Лазание по канату	1	
48	33	Лазание по канату	1	
49	34	Лазание по канату	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
48	16	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение базовых элементов музыкально-ритмического движения. Упражнения на растяжку	1	
Подвижные игры (2 ч)				
51	35	Правила поведения и ТБ на уроках ПИ.	1	
52	36	Подвижные игры.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
53	17	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование аэробного комплекса "А". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				

54	37	Подвижные игры	1	
55	38	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
56	18	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
57	39	Подвижные игры	1	
58	40	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
59	19	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование аэробного комплекса "B". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
60	41	Подвижные игры	1	
61	42	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
62	20	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование аэробного комплекса "D". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
63	43	Подвижные игры	1	
64	44	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
65	21	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование аэробного комплекса "A". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
66	45	Подвижные игры	1	
67	46	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
68	22	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры на координацию.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
68	47	Подвижные игры	1	
69	48	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
70	23	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование аэробного комплекса "A-B". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Спортивные игры (2 ч)				

71	49	Подвижные игры.	1	
72	50	Подвижные игры.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
73	24	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование аэробного комплекса "А-В". Музыкально-ритмическое движение. Упражнения на растяжку.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
74	50	Подвижные игры.	1	
75	51	Подвижные игры.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
76	25	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры.	1	
Подвижные игры (2 ч)				
77	52	Подвижные игры	1	
78	53	Подвижные игры	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
79	26	Ритмическая гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение базовых элементов музыкально-ритмического движения. Упражнения на растяжку	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
80	27	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С-Д". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
81	54	Бег и ходьба. Правила поведения и ТБ на уроках л/атл.	1	
82	55	Бег и ходьба.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
83	28	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С-Д". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
84	56	Бег и ходьба.	1	
85	57	Бег и ходьба.	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
86	29	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры на координацию.	1	
Легкая атлетика (2ч)				

87	58	Прыжки	1	
88	59	Прыжки	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
89	30	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С-Д". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
90	60	Прыжки	1	
91	61	Метание мяча	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
92	31	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С-Д". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
Легкая атлетика (2ч)				
93	62	Метание мяча	1	
94	63	Метание мяча	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
95	32	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С-Д". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
96	64	Кроссовая подготовка	1	
97	65	Кроссовая подготовка	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
98	33	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Совершенствование элементов базового комплекса "А-В-С-Д". Общие развивающие упражнения на растяжку.	1	
Кроссовая подготовка (2ч)				
99	66	Кроссовая подготовка	1	
100	67	Кроссовая подготовка	1	
Ритмическая гимнастика (1ч)				
101	34	Ритмическая гимнастика. Вариативная часть. Подвижные игры на координацию.	1	
Кроссовая подготовка (1ч)				
102	68	Кроссовая подготовка	1	