

**Управление по делам образования, культуры, молодёжи и спорта
Администрации Далматовского района**

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Ключевская основная общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета ОУ.
Протокол № ____
от « ____ » _____ 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР:
_____ (Лобова Т.Ф.)
« ____ » _____ 2020 г.

«Утверждаю»
Директор муниципального
казенного образовательного
учреждения «Ключевская
основная общеобразовательная
школа» с.Ключевское:
_____ (Полухина Л.П.)
« ____ » _____ 2020 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 1-4 классов**

Составитель: Варламова О.П.,
учитель физической культуры
1 квалификационная категория

с.Ключевское
2020г.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

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, физкультурминуток 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 физкультурминуток 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, физкультурминуток, 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;
- выполнять передвижения на лыжах).

Содержание учебного предмета

Основы знаний физической культуры

Что такое здоровый образ жизни. Формирование правильного питания. Режим дня. Режим сна. Пульс- это. Усталость-это. Физическая нагрузка. Спорт. Что такое разминка и зачем она нужна. Развитие физических качеств. Формирование психологической устойчивости. Здоровый образ жизни. Спортсмен звучит гордо. Развитие физических качеств. Формирование личности. История развития физической культуры. История олимпийских игр. Именитые спортсмены СССР и России. История развития спорта в России. Вред от курения, алкоголя. Режим дня. Для чего нужен сон. Пульс. Уровень физической подготовленности. Массаж. Само массаж. Формирование правильной осанки. Общие Развивающие Упражнения. Закаливание. В здоровом теле, здоровый дух. Правила спортивных игр. Судейские жесты. Нормативы ГТО. Золотой знак отличия Готов к Труду и Обороне.

Строевая подготовка

Что такое строй, интервал, дистанция. Основная стойка. Расчет на первый второй. Расчет по порядку. Команда «Становись», «Равняйся», «Смирно». Что такое шеренга и колонна. Повороты на месте и в движение. Строевой шаг. Сдача рапорта. Перестроение из одной в две шеренги и обратно. Перестроение из одной колонны в две и обратно.

Легкая атлетика

История развития легкой атлетики в мире и в России. Чем бег отличается от ходьбы. Правильная работа руками при бега. Как бежать на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Бег с высокого старта. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Подаваемые команды старта на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. без учета времени.

Преодоление максимального расстояния. Смешанный бег 6 минут. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание в висе стоя. Подтягивание в висе лежа. Отжимания. Гибкость. Прыжок в высоту. Контрольное выполнение нормативов.

Гимнастика с основами акробатики.

История развития гимнастики. Для чего нужен мат. Группировка- это. Перекаты. Виды спорта включающие упражнения гимнастики. Акробатика – это. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мостик. Колесо. Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие Ласточка. Повороты. Махи. Смена опорной ноги. Упражнения на перекладине. Удержания уголка. Висы, упоры, седы на перекладине. Подтягивания. Махи на с нарядов. Соскоки с нарядов. Вскок на козла. Опорный прыжок на козла Комбинации разученных элементов акробатики. Формирование правильной осанки.

Лыжная подготовка.

История развития лыжного спорта. Знакомство с лыжным инвентарем. Для чего нужны лыжи. Как отталкиваться палками. Эстафеты на лыжах. Разновидности лыжных ходов. Смешанные ходы переход с одного на другой. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Повороты на месте. Спуски в нижней, средней и верхней стойке. Коньковый ход. Подъем лесенкой, елочкой. Повороты на месте. Повороты полу плугом. Торможение плугом. Преодоление 1 км на лыжах.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол.

История развития баскетбола в мире и в России. Ведение баскетбольного мяча. Правила игры в баскетбол. Броски в кольцо. Штрафные броски в кольцо. Пас на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Развитие моторики. Развитие внимательности, точности.

Пионербол

Ловля мяча. Броски от груди, из-за головы, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через сетку. Развитие координации. Совершенствование силы броска. Правила игры в пионербол. Как правильно подавать и ловить. Судейские жесты.

Волейбол.

История развития волейбола в мире и в России. Приемы игры в волейбол. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Поддача. Правила игры в волейбол. Тактические схемы расстановки на площадке. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Пионербол с элементами волейбола.

Подвижные игры

Различные виды салок. Народные подвижные игры. Караси и щука. Перестрелки. Красное знамя. Вышибало. Веселые старты со спортивным инвентарем. Развитие командного духа. Формирование желания побеждать. Развивать принятие поражения.

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

1 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (14 ч.)		
1	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
2	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
3	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.
4	1	Челночный бег 3х10 м. Смешанный бег 6 мин. Подвижные игры.
5	1	Прыжок в длину с места. Подтягивания. Подвижные игры.
6	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
7	1	Метание теннисного мяча. Отжимания. Подвижные игры.
8	1	Прыжки на скакалке. Смешанный бег 6 мин. Веселые старты.
9	1	Бег с высокого старта. Поднимание туловища. Веселые старты.
10	1	Круговая тренировка. Подвижные игры.
11	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег 30м.» и «Подтягивания»
12	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»
13	1	Контрольное выполнение норматива по теме «смешанный бег 6 минут»
14	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Прыжок в длину с места».
Подвижные игры с элементами спортивных игры (2 ч.)		
15	1	Народные подвижные игры.
16	1	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.
Гимнастика с основами акробатики (17 ч.)		

17	1	Висы на турнике, лазание по шведской стенке. Подвижные игры.
18	1	Гибкость, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.
19-20	2	Ползание по-пластунски, перекаты боком.
21-23	3	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.
24-26	3	Акробатические упражнения. Мостик, стойка на лопатках.
27-31	5	Преодоление полосы препятствий.
32	1	Контрольное выполнение по теме «Кувырок вперед»
33	1	Контрольное выполнение «Стойка на лопатках», «Мостик».
Лыжная подготовка (12ч.)		
34	1	Знакомство с лыжным инвентарем.
35	1	Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.
36	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
37-38	2	Подъем в гору лесенкой. Учимся правильно падать.
39-40	2	Попеременный двухшажный ход.
41	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Учимся правильно падать
42-43	2	Веселые старты на лыжах.
44	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Подъем в гору лесенкой»
45	1	Контрольное выполнение «Преодоление 1 км на лыжах»
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.).		
46	1	Народные подвижные игры.
47	1	Перестрелки, ловля и передача мяча двумя руками.
48	1	Вышибало ведение баскетбольного мяча.
49	1	Салки, ведение футбольного мяча.
50-51	2	Подвижная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 ч.)		
52	1	Ловля и передача мяча двумя руками.
53	1	Ведение баскетбольного мяча.
54	1	Ведение футбольного мяча.
55-56	2	Подвижная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.
Легкая атлетика (12 ч.)		
57	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину смета.
58	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
59	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 Подвижные игры.
60	1	Челночный бег 3х10 м. Смешанный бег 6 мин. Подвижные игра.
61	1	Прыжок в длину с места. Подтягивания. Подвижные игры.

62	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
63	1	Метание теннисного мяча. Отжимание. Подвижные игры.
64	1	Прыжки на скакалке. Смешанный бег 6 мин. Веселые старты.
65	1	Бег с высокого старта. Поднимание туловища. Веселые старты.
66	1	Круговая тренировка. Подвижные игры.
67	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег 30м.» и «Подтягивание»
68	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»

2 класс (68 ч.)

№ п/п	Дата Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (14 ч.)		
1	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
2	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
3	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.
4	1	Подготовка к нормативам ГТО. Смешанный бег 6 мин. Подвижные игры.
5	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания. Подвижные игры.
6	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
7	1	Метание теннисного мяча. Отжимания. Подвижные игры.
8	1	Прыжки на скакалке. Смешанный бег 6 мин. Веселые старты.
9	1	Бег с высокого старта. Поднимание туловища.
10	1	Круговая тренировка. Подвижные игры.
11	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег 30м.» и «Подтягивания»
12	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»
13	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Прыжок в длину с места».
14	1	Контрольное выполнение норматива по теме «6-ти минутный бег»
Подвижные игры с элементами спортивных игр. (2 ч.)		
15	1	Народные подвижные игры.
16	1	Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)		
17	1	Висы на турнике, лазание по шведской стенке. Подвижные игры.
18	1	Гибкость, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.
19-22	4	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.
23-25	3	Акробатические упражнения. Кувырок назад.
26-28	3	Акробатические упражнения: мостик, стойка на лопатках. колесо
29	1	Преодоление полосы препятствий.
30	1	Контрольное выполнение по теме «Кувырок вперед»
31	1	Контрольное выполнение «кувырок назад»
32	1	Контрольное выполнение «стойка на лопатках, мостик, колесо.
Лыжная подготовка (13ч.)		
33	1	Знакомство с лыжным инвентарем.
34	1	Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход.
35-36	2	Спуск с горы в низкой стойке
37-38	2	Подъем в гору лесенкой.
39-40	2	Попеременный двухшажный ход.
41	1	Веселые старты на лыжах.
42	1	Веселые старты на лыжах.
43	1	Спуск с горы в низкой стойке
44	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Подъем в гору лесенкой»
45	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Преодоление 1 км на лыжах»
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.).		
46	1	Народные подвижные игры.
47	1	Перестрелки, ловля и передача мяча двумя руками.
48	1	Вышибало ведение баскетбольного мяча.
49	1	Салки, ведение футбольного мяча.
50-52	3	Подвижная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 ч.)		
53	1	Ловля и передача мяча двумя руками.
54	1	Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо.
55	1	Перебрасывание мяча через сетку, подача.
56	1	Учебно-тренировочная игра пионербол.
Легкая атлетика (12 ч.)		
57	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
58	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
59	1	Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.
60	1	Подготовка к нормативам ГТО. Смешанный бег 6 мин.

		Подвижные игра.
61	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания. Подвижные игры.
62	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
63	1	Метание теннисного мяча. Отжимания. Подвижные игры.
64	1	Прыжки на скакалке. Смешанный бег 6 мин. Веселые старты.
65	1	Бег с высокого старта. Поднимание туловища.
66	1	Круговая тренировка. Подвижные игры.
67	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег 30м.» и «Подтягивания»
68	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»

3 класс (68)

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (14 ч.)		
1	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
2	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
3	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.
4	1	Подготовка к нормативам ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.
5	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания. Подвижные игры.
6	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
7	1	Метание теннисного мяча. Отжимания. Подвижные игры.
8	1	6-ти минутный бег. Подготовка к нормативам ГТО. Веселые старты.
9	1	Бег с высокого старта. Поднимание туловища.
10	1	Круговая тренировка. Подвижные игры.
11	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег 30м.» и «Подтягивания»
12	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»
13	1	Контрольное выполнение норматива по теме «6-ти минутный бег»
14	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Прыжок в длину с места».
Подвижные игры с элементами спортивных игр. (1 ч.)		

15	1	Народные подвижные игры.
Гимнастика с основами акробатики (15 ч.)		
16	1	Висы на турнике, лазание по шведской стенке. Подвижные игры.
17	1	Гибкость, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.
18-20	3	2-3 слитных кувырка вперед.
21-23	3	2-3 слитных кувырка назад.
24-26	3	Акробатические упражнения. Мостик, стойка на лопатках. колесо
27	1	Преодоление полосы препятствий.
28	1	Контрольное выполнение «кувырок вперед»
29	1	Контрольное выполнение «кувырок назад»
30	1	Контрольное выполнение «Стойка на лопатках», «Мостик», «Колесо».
Лыжная подготовка (13 ч.)		
31	1	Подборка лыжного инвентаря.
32	1	Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход.
33-34	2	Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы в низкой стойке
35-36	2	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору лесенкой.
37-38	2	Попеременный двухшажный ход.
39	1	Веселые старты на лыжах.
40	1	Торможение плугом.
41	1	Спуск с горы в низкой стойке
42	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Подъем в гору лесенкой»
43	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Преодоление 1 км на лыжах»
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.).		
44	1	Народные подвижные игры.
45	1	Поддачи в пионерболе по игровым зонам.
46	1	Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо.
47	1	Ведение баскетбольного мяча броски в кольцо.
48-49	2	Учебно-тренировочная игра пионербол.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 ч.)		
50-51	2	Стойка и перемещение игрока, нижний прием в волейболе
52	1	Различивание нижнего и верхнего приема в волейболе
53	1	Перебрасывание мяча через сетку, подача.
54-56	3	Учебно-тренировочная игра пионербол.
Легкая атлетика (12 ч.)		
57	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
58	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
59	1	Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м.

		Подвижные игры.
60	1	Подготовка к нормативам ГТО. Смешанный бег 6 мин. Подвижные игры.
61	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания. Подвижные игры.
62	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
63	1	Метание теннисного мяча. Отжимание. Подвижные игры.
64	1	Прыжки в высоту. Веселые старты.
65	1	Прыжки в высоту. Веселые старты.
66	1	Прыжки в высоту. « Бег 30м.»
67	1	Контрольное выполнение нормативов по темам «Подтягивания» и «6-ти минутный бег».
68	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»

4 класс (68)

№ п/п	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика (14 ч.)		
1	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
2	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
3	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.
4	1	Подготовка к нормативам ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.
5	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания. Подвижные игры.
6	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
7	1	Метание теннисного мяча. Отжимания. Подвижные игры.
8	1	6-ти минутный бег. Подготовка к нормативам ГТО. Веселые старты.
9	1	Бег с высокого старта. Поднимание туловища.
10	1	Круговая тренировка. Подвижные игры.
11	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Бег 30м.» и «Подтягивания»
12	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»
13	1	Контрольное выполнение норматива по теме «6-ти минутный бег»

14	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Прыжок в длину с места».
Подвижные игры с элементами спортивных игр. (1 ч.)		
15	1	Народные подвижные игры.
Гимнастика с основами акробатики (17 ч.)		
16	1	Упражнения на равновесие
17	1	Гибкость, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.
18-19	2	Кувырок вперед и назад.
20-22	3	Комбинация из 3-4 изученных элементов
23-25	3	Опорный вскок на козла.
26-28	3	Преодоление полосы препятствий.
29-31	3	Висы и упоры.
32	1	Контрольное выполнение по теме «Комбинация из 3-4 изученных элементов»
Лыжная подготовка (13 ч.)		
33	1	Подборка лыжного спортивного инвентаря.
34	1	Одновременный бесшажный ход. «Торможение плугом»
35-36	2	Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы в низкой стойке
37-38	2	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору «лесенкой» и «Елочкой».
39-40	2	Коньковый ход
41	1	Веселые старты на лыжах.
42	1	Торможение «плугом». Повороты «полуплугом»
43	1	Спуск с горы в низкой стойке и выполнение остановки.
44	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Подъем в гору лесенкой»
45	1	Контрольное выполнение норматива по теме «Преодоление 1 км на лыжах»
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.).		
46	1	Народные подвижные игры.
47-48	2	Учебно-тренировочная игра «2*1 и 3*2» в баскетбол.
49-51	3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам в баскетболе.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 ч.)		
52	1	Стойка и перемещение игрока, нижний прием в волейболе
53	1	Разучивание нижнего и верхнего приема в волейболе
54-56	3	Игра пионербол с применением нижнего приема.
Легкая атлетика (12 ч.)		
57	1	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.
58	1	Бег с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.

59	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.
60	1	Подготовка к нормативам ГТО. Смешанный бег 6 мин. Подвижные игры.
61	1	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания. Подвижные игры.
62	1	Подтягивания. Метание теннисного мяча Подвижные игры.
63	1	Метание теннисного мяча. Отжимания. Подвижные игры.
64	1	Прыжки в высоту. Веселые старты.
65	1	Прыжки в высоту. Веселые старты.
66	1	Прыжки в высоту. Бег 30м.
67	1	Контрольное выполнение нормативов по темам «Подтягивания» 6-ти минутный бег.
68	1	Контрольное выполнение нормативов по темам « Челночный бег 3х10м.» и «Отжимания»