

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе разработана на основе:

1. Законом Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» №273 от 21.12. 2012г;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Предметная линия учебников Лях.«Физическая культура 1-4 классы» - М.: Просвещение, 2020;
4. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря №329 – ФЗ
5. Указом президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»» от 24. 03.2014г.№172;
6. Постановление правительства РФ « Об утверждении Положения Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 11.06. 2014 г. № 540;
7. Приказ Минобрнауки России « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
8. Письмо министерства образования Российской Федерации « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 №13-51-263/13;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
10. Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 №24/4.1.1-485/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;
11. Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 26.08.2014 №24/4.1.1-5226/м «О разработке рабочих программ».

*Предметом обучения физической культуре в 1 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые умения и навыки.*

*Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является*

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:*

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировывать у обучающихся 1 класса устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у обучающиеся 1 класса формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Для реализации программы в 1 классе выделено 99 часов в год (3 часа в неделю). В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год в 1 классе запланировано 96 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» к концу 1 года обучения. в 1 классе:**

*обучающиеся 1 класса научатся:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающиеся 1 класса получат возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающиеся 1 класса научатся:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Обучающиеся 1 класса получат возможность научиться:*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### ***Физическое совершенствование***

*Обучающиеся 1 класса научатся:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающиеся 1 класса получат возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

### **3. 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. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### 4. Календарно тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Образовательный ресурс	Вид диагностики
1	3.09	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	Учебник	Текущая
2	4.09	Строевые упражнения. Медленный бег.	Учебник	Текущая
3	7.09	Строевые упражнения. Медленный бег		Текущая
4	10.09	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.		Текущая
5	11.09	Строевые упражнения. Медленный бег Метание мяча на дальность.	Мяч	Текущая
6	14.09	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.		Текущая
7	17.09	Строевые упражнения. Бег 30 м.		Текущая
8	18.09	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	Мяч	Текущая
9	21.09	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.		Текущая
10	24.09	Строевые упражнения. Бег на 500 м.		Текущая
11	25.09	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.		Текущая
12	28.09	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Мяч	Текущая
13	1.10	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.		Текущая
14	2.10	Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Учебник	Текущая
15	5.10	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 800м.		Текущая

16	8.10	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета		Текущая
17	9.10	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель»		Текущая
18	12.10	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.		Текущая
19	15.10	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Мяч	Текущая
20	16.10	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Мяч	Текущая
21	19.10	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Мяч	Текущая
22	22.10	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Мяч	Текущая
23	23.10	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Мяч	Текущая
24	26.10	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Мяч	Текущая
25	29.10	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Скакалка	Текущая
26	9.11	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.		Текущая
27	12.11	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Канат	Текущая
28	13.11	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Канат	Текущая

29	16.11	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.		Текущая
30	19.11	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).		Текущая
31	20.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.		Текущая
32	23.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.		Текущая
33	26.11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.		Текущая
34	27.11	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.		Текущая
35	30.11	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.		Текущая
36	3.12	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.		Текущая
37	4.12	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	Скакалка	Текущая
38	7.12	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.		Текущая
39	10.12	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.		Текущая
40	11.12	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.		Текущая

41	14.12	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.		Текущая
42	17.12	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Скакалка	Текущая
43	18.12	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Учебник	Текущая
44	21.12	Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамейке		Текущая
45	24.12	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.		Текущая
46	25.12	Строевые Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Маты	Текущая
47	28.12	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.		Текущая
48	11.01.21	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.		Текущая
49	14.01	ТБ на уроке ловля и передача мяча	Мяч	Текущая
50	15.01	Повороты на месте. Ловля мяча	Мяч	Текущая
51	18.01	Повороты на месте. Передвижение с мячом	Мяч	Текущая
52	21.01	Передвижение с ведением мяча	Мяч	Текущая
53	22.01	Бросок мяча двумя руками.	Мяч	Текущая
54	25.01	Эстафеты с мячом.	Мяч	Текущая
55	28.01	Эстафеты с мячом.	Мяч	Текущая
56	29.01	Бросок мяча в прыжке Эстафеты.	Мяч	Текущая
57	1.02	Ловля мяча двумя руками. Эстафеты.	Мяч	Текущая
58	4.02	Попеременный двухшажный ход (без палок).		Текущая

		Эстафеты.		
59	5.02	Строевые упражнения . передача мяча одной рукой Эстафеты.	Мяч	Текущая
60	15.02	Набивание мяча о стену.	Мяч	Текущая
61	18.02	Передача мяча от груди. Эстафеты	Мяч	Текущая
62	19.02	Ведение мяча. Эстафеты.	Мяч	Текущая
63	22.02	Эстафеты с мячом.	Мяч	Текущая
64	25.02	Повороты на месте. Эстафеты.		Текущая
65	26.02	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Учебник	Текущая
66	1.03	Строевые упражнения. Эстафета.		Текущая
67	4.03	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Мяч	Текущая
68	5.03	Строевые упражнения. Эстафета.		Текущая
69	11.03	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Мяч	Текущая
70	12.03	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Мяч	Текущая
71	15.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Мяч	Текущая
72	18.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Мяч	Текущая
73	19.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля	Мяч	Текущая

		и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».		
74	29.03	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Мяч	Текущая
75	1.04	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	Мяч	Текущая
76	2.04	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Мяч	Текущая
77	5.04	Т.Б. на уроке по подвижным играм.. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Мяч	Текущая
78	8.04	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Мяч	Текущая
79	9.04	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Мяч	Текущая
80	12.04	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Мяч	Текущая
81	15.04	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Мяч	Текущая
82	16.04	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Мяч	Текущая
83	19.04	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Мяч	Текущая
84	22.04	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Мяч	Текущая
85	23.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах.	Мяч	Текущая

		Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.		
86	26.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Мяч	Текущая
87	29.04	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Мяч	Текущая
88	30.04	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Мяч	Текущая
89	6.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Мяч	Текущая
90	7.05	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.	Мяч	Текущая
91	13.05	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Мяч	Текущая
92	14.05	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Мяч	Текущая
93	17.05	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Мяч	Текущая
94	20.05	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Мяч	Текущая
95	21.05	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Мяч	Текущая
96	24.05	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Мяч	Текущая

На каждом уроке используется игровая технология.