**ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 30.09.2019г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 1-4 класса**

**Уровень программы:**

**(базовый)**

 Составитель:

Учитель: Бойцов Юрий Константинович

Высшая квалификационная категория

Клин,2019.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* Примерной программы начального общего образования по физической культуре (Москва, «Просвещение», 2016г.);
* Планируемых результатов начального общего образования;
* Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М. «Просвещение», 2016 г.

Данная программа ориентирована на использование учебников: «Физическая культура. 1-4 классы.»В.И. Лях.- М.: Просвещение,2016.

В каждом классе по учебному плану гимназии отводится по 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«физическая культура»**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессови явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений означении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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. 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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд 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.

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

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

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

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

*На материале спортивных игр*.

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

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

 *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Ниже представлено тематическое планирование в соответ

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов(уроков) |
| 1 | **Базовый уровень** | **79** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3  | Подвижные игры | **19** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.5 | Легкая атлетика | **21** |
| 1.6 | Лыжная подготовка | **21** |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | подвижные игры с элементами спортивных игр | **20** |
|  | Итого | **99** |

**Тематическое планирование 2-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | **Количество часов(уроков)** |
| **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | ***Базовый уровень*** | ***82*** | ***81*** | ***81*** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе урока | в процессе урока | в процессе урока |
| 1.3  | Подвижные игры | 20 | 21 | 21 |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 23 | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | ***20*** | ***21*** | ***21*** |
| 2.1 | подвижные игры с элементами спортивных игр | 20 | 21 | 21 |
|  | ***итого*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** |

**Календарно-тематическоепланирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеразделов и тем | планируемыесроки | скорректированноесроки |
|  | **Легкая атлетика-11часов** |  |  |
| 1/1 | ИОТ№67. Гигиена школьника. Правила поведения | 02.09-06.09 |  |
| 2/2 | Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт |  |
| 3/3 | Строевые упр. Мониторинг двигательных качеств |  |
| 4/4 | Челночный бег 3Х10. Подвижная игра | 09.09-13.09 |  |
| 5/5 | Прыжки в верх и в длину. Расчет по порядку. |  |
| 6/6 | Метание на дальность. Игра «Пятнашки» |  |
| 7/7 | Развитие координации, ловкости, скоростных качеств | 16.09-20.09 |  |
| 8/8 | Способы передвижений. Прыжок в длину с места |  |
| 9/9 | Выявление наиболее эффективного темпа бега |  |
| 10/10 | Строевые упр. Игра в «Жмурки» | 23.09-27.09 |  |
| 11/11 | Мониторинг физической подготовленности |  |
|  | **Элементы спортивных игр, подвижные игры-19часов** |  |
| 12/1 | Режим дня. Личная гигиена. Игра «Удочка» |  |
| 13/2 | Упражнения на выносливость. Правила игры «Два мороза» | 30.10-04.10 |  |
|  |
| 14/3 | Развитие ритма во время бега, темп бега. Подвижная игра |  |
| 15/4 | Народные игры. Подвижная игра «Горелки» |  |
| 16/5 | Общеразвивающие упр. Бросок и ловля малого мяча | 07.10-11.10 |  |
| 17/6 | Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Антивышибалы» |  |
| 18/7 | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» |  |
| 19/8 | Упражнения с мяча у стенки. Подвижная игра «Охотники и утки» | 14.10-18.10 |  |
| 20/9 | Ведение мяча на месте и продвижении. Игра «Мяч в кругу» |  |
| 21/10 | Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу» |  |
| 22/11 | Бросок мяча в кольцо сверху. Игра «Горячая картошка» | 21.10-25.10 |  |
| 23/12 | Баскетбольные упражнения с мячом в парах |  |
| 24/13 | Правилаигры «Пионербол» |  |
| 25/14 | Броски и ловля мяча. Игра с мячами «Передал-садись» | 05.11-08.11 |  |
| 26/15 | Разновидности ходьбы, ловля мяча на месте, ведение мяча на месте. |  |
| 27/16 | Ведения мяча на месте, подвижная игра с мячом |  |
| 28/17 | Общеразвивающие упр., с позами птиц и животных. Подвижные игры | 11.11-15.11 |  |
| 29/18 | Преодоление 5-ти препятствий. Подвижные игры |  |
| 30/19 | Упражнения на координацию, подвижные игры |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики-18часов** |  |
| 31/1 | ИОТ№68 Общеразвивающие упр. | 18.11-22.11 |  |
| 32/2 | Перестроение в две шеренги, подвижная игра |  |
| 33/3 | Упражнения «вис на шведской стенке» |  |
| 34/4 | Выполнение перекатов. Игра «Передача мяча» | 25.11-39.11 |  |
| 35/5 | Кувырок вперед. Круговая тренировка |  |
| 36/6 | Стойка на лопатках. Упражнения на выносливость в круговой тренировке .Игра «Займи свое место» |  |
| 37/7 | Упражнение «мост». Гимнастические передвижения. | 02.12-06.12 |  |
| 38/8 | Лазание по наклонной лестнице. Подвижная игра |  |
| 39/9 | Упражнения на равновесие. Игра «Волк во рву» |  |
| 40/10 | Вис на перекладине и на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость. Игра «Третий лишний» | 09.12-13.12 |  |
| 41/11 | Кувырок поточным методом. Физминутки. |  |
| 42/12 | Наклоны, «мост», полушпагат, перекат. |  |
| 43/13 | Закаливание. Упражнения в парах. Упоры и равновесия на руках и голове | 16.12-20.12 |  |
| 44/14 | Координационные способности. Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Игра «День и ночь» |  |
| 45/15 | Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко» |  |
| 46/16 | Эстафеты с обручем и со скакалкой. Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической стенке  | 23.12-27.12 |  |
|  |
| 47/17 | Упражнения на гимнастических скамейках. Лазание и перелезание |  |
| 48/18 | Упражнения на развитие ловкости. Полоса препятствий Парные упражнения.  |  |
|  | **Лыжная подготовка-21часов** |  |  |
| 49/1 | ИОТ№66**.** Подготовка лыжного инвентаря. | 31.12 |  |
| 50/2 | Значение лыжного спорта в укреплении здоровья | 13.01-17.01 |  |
| 51/3 | Ступающий шаг. Движение на лыжах в колонне. |  |
| 52/4 | Техника поворота переступанием |  |
| 53/5 | Движения скользящим шагом Лыжные упражнения на выносливость | 20.01-24.01 |  |
| 54/6 | Обучение спуску на лыжах |  |
|  |
| 55/7 | Подъем на лыжах разными способами. |  |
| 56/8 | Приемы торможения**.**  | 27.01-31.01 |  |
| 57/9 | Работа с лыжными палками. Движения с помощью палок |  |
| 58/10 | Скользящий шаг с помощью палок. |  |
| 59/11 | Движение змейкой на лыжах с помощью палок | 03.02-07.02 |  |
| 60/12 | Ходьба скользящим и ступающим шагом по пересеченной местности.. |  |
| 62/13 | Техники передвижения скользящим шагом с палками. Дистанция до 1000м |  |
| 63/14 | Соревнования на дистанцию 500 м., развитие выносливости. | 10.02-14.02 |  |
| 64/15 | Навыка катания на санках. Повтор техники метания и бросков. |  |
| 61/16 | Учет техники скольжения без палок. Закрепление подъемов и спусков со склонов |  |  |
| 65/17 | Эстафеты до 50 м. Соревнования на дистанции 500 м. развитие выносливости | 17.02-21.02 |  |
| 66/18 | Свободное катание с горки. Эстафета с этапом до 100 м |  |
| 67/19 | Техника подъема на склон 15-20° спуска, техники скольжения |  |
| 68/20 | Техники скольжения без палок спусков со склонов до 20° | 02.03-06.03 |  |
| 69/21 | Прикидка на дистанции 500 м., свободное катание с горки |  |
|  | **Элементы спортивных игр, подвижные игры-20часов** |  |
| 70/1 | Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр. Общеразвивающие упр. |  |
| 71/2 | Броски и ловля малого мяча. Игра «Антивышибалы» | 09.03-13.03 |  |
| 72/3 | Броски и ловля малого мяча в парах. Игра «Снежки» |  |
| 73/4 | Упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| Броски мяча одной рукой. Игра «Вышибалы» | 16.03-20.03 |  |
| 74/5 | Ведение мяча на месте и в продвижении. |  |
| 75/6 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» |  |
| 76/7 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 30.03-03.04 |  |
| 77/8 | Упражнения с мячом в парах. Игра «Чехарда» |  |
| 78/9 | Развитие ловкости ,скорости, внимания в баскетбольных упр. |  |
| 79/10 | Волейбольные броски и ловля мяча через сетку | 06.04-10.04 |  |
| 80/11 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Перекинь мяч» |  |
| 81/12 | Развитие двигательных качеств. Игра «Удочка» |  |
| 82/13 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 13.04-17.04 |  |
| 83/14 | Упражнения с мячом в парах |  |
| 84/15 | Ловля высоко летящего мяча .Игра «Гонки мячей» |  |
| 85/16 | Баскетбольные упражнения с мячом | 27.04-30.04 |  |
| 86/17 | Подвижные игры на основе баскетбола |  |
| 87/18 | Передача мяча снизу на месте |  |
| 88/19 | Игра в мини- баскетбол, Эстафеты с мячами | 06.05-08.05 |  |
| 89/20 | Подвижные игры с мячом, упражнения с мячами |  |
|  | **Легкая атлетика-10часов** |  |
| 90/1 | ИОТ№67. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место |  |
| 91/2 | Техника низкого старта. Подвижная игра «День и ночь» | 12.05-15.05 |  |
| 92/3 | Стартовое ускорение. Беговые упр. |  |
| 93/4 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Перетяжки» |  |
| 94/5 | Упражнения на развитие прыгучести. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 18.05-22.05 |  |
| 95/6 | Прыжки через низкие барьеры. Упражнения полосы препятствий. |  |
| 96/7 | Бег на 30 метров с низкого старта. Игра «Коньки-горбунки» |  |
| 97/8 | Бег на 30 м. развитие двигательных качеств | 25.05-29.05 |  |
| 98/9 | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 99/10 | Метание мешочка на дальность. Игра «Воробьи и вороны» |  |
|  | **итого-99часов** |  |  |
|  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы уроков | Планируемыесроки | Скорректированные сроки |
|  | **Легкая атлетика- 10часов** |  |  |
| 1 | ИОТ №67 Техника безопасности, разновидности ходьбы | 02.09-06.09 |  |
| 2 | ходьба по разметкам и бег с ускорением |  |
| 3 | ходьба с преодолением, бег 30м |  |
| 4 | **учет** ходьбы, челночный бег, упражнения на координацию | 09.09-13.09 |  |
| 5 | упражнения на быстроту, бег 60м |  |
| 6 | прыжки с поворотом 180гр., прыжок с места |  |
| 7 | прыжок в длину с разбега | 16.09-20.09 |  |
| 8 | метание малого мяча в горизонтальную цель |  |
| 9 | **учет** метание малого мяча в горизонтальную цель, упр. в вертикальную цель |  |
| 10 | бег по пересеченной местности | 23.09-27.09 |  |
|  | **подвижные игры с элементами спортивных игр-20ч** |  |
| 1/11 | общеразвивающие упр., игра «К своим флажкам» |  |
| 2/12 | игра «Два мороза», координация движений |  |
| 3/13 | эстафеты, игра «Мяч среднему» | 30.09-04.10 |  |
| 4/14 | скоростно- силовые упр., игра «Гони мяч по кругу» |  |
| 5/15 | упр. на силовые способности, игра «Невод» |  |
| 6/16 | упр. на выносливость, игра «Стоп» | 07.10-11.10 |  |
| 7/17 | общеразвивающие упр. с мячом, игра «Подобрать мяч» |  |
| 8/18 | упр. на быстроту, игра «Закати мяч» |  |
| 9/19 | скоростно- силовые упр., игра «Перекати мяч» | 14.10-18.10 |  |
| 10/20 | упр. на координацию и быстроту. Игра «Овладей мячом» |  |
| 11/21 | общеразвивающие упр., игра «Прыгуны и пятнашки» |  |
| 12/22 | эстафеты с мячом, игра «Гуси- лебеди» | 21.10-25.10 |  |
| 13/23 | упражнения на выносливость, игра «Погоня с выбиванием» |  |
| 14/24 | общеразвивающие упр. со скакалкой, игра «Посадка картошки» |  |
| 15/25 | упр.на развитие быстроты, игра «Подвижная цель» | 05.11-08.11 |  |
| 16/26 | разминочный бег, игра «Охотники и утки» |  |
| 17/27 | броски мяча, игра «Уличные вышибалы» |  |
| 18/28 | ловля мяча, игра «Братцы кролики» | 11.11-15.11 |  |
| 19/29 | **учет** броска и ловли мяча, игра «Мяч соседу» |  |
| 20/30 | упр. с мячом в парах, «Мяч из круга» |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики-18ч** |  |  |
| 1/31 | ИОТ №68, техника безопасности, строевые упр | 18.11-22.11 |  |
| 2/32 | смыкание и размыкания, кувырок вперед |  |
| 3/33 | кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги |  |
| 4/34 | кувырок в сторону, общеразвивающие упр. | 25.11-29.11 |  |
| 5/35 | перестроение в колонне, перекат вперед в упор присев |  |
| 6/36 | перестроение в две колонны, из стойки перекат |  |
| 7/37 | передвижение по ориентирам, вис стоя и лежа | 02.12-06.12 |  |
| 8/38 | общеразвивающие упр. с палкой, техника упражнения «стойка на лопатках» |  |
| 9/39 | круговая тренировка, **учет** техники кувырка вперед  |  |
| 10/40 | техника виса стоя и лежа, подвижная игра «Змейка» | 09.12-13.12 |  |
| 11/41 | размыкание в строю, поднимание согнутых и прямых ног в висе |  |
| 12/42 | вис спиной к гимнастической скамье, игра «Слушай сигнал» |  |
| 13/43 | **учет** подтягивания в висе, игра «Ветер, дождь, гром, молния» | 116.12-20.12 |  |
| 14/44 | упр. на равновесие, вис на согнутых руках |  |
| 15/45 | общеразвивающие упр. в движении, лазание по наклонной скамейке |  |
| 16/46 | лазание в упоре присев, игра « Иголочка и ниточка» | 23.12-27.12 |  |
| 17/47 | **уче**т техники опорного прыжка, лазание в упоре стоя на коленях |  |
| 18/48 | стойка на одной и двух ногах на бревне, перешагивание через набивные мячи |  |
|  | **лыжная подготовка-23** |  |  |
| 1/49 | инструктаж по ТБ. Знакомство с лыжной подготовкой | 30.12-31.12 |  |
| 2/50 | Техника передвижения на лыжах | 13.01-17.01 |  |
| 3/51 | передвижение на лыжах, игра «Шире шаг» |  |
| 4/52 | скользящий шаг без палок, круговая эстафета |  |
| 5/53 | навыки ходьбы на лыжах, ступающий шаг с широкими размахиваниями руками | 20.01-24.01 |  |
| 6/54 | **учет**по технике скольжения без палок |  |
| 7/55 | техника подъема на склон 20-15, техника скольжения |  |  |
| 8\56 | оценка техники спусков и подъемов без палок | 27.01-31.01 |  |
| 9/57 | техника передвижения на лыжах. подъемы и спуски |  |
| 10/58 |  передвижения на лыжах, передвижение скользящим шагом без палок |  |
| 11/59 | **учет** подъемов и спусков, эстафета. | 03.02-07.02 |  |
| 12/60 | передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе |  |
| 13/61 | Навыки катание на санках |  |
| 14/62 | передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг | 10.02-14.02 |  |
| 15/63 | с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. |  |
| 16/64 | передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок |  |
| 17/65 | повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | 17.02-21.02 |  |
| 18/66 | передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню |  |
| 19/67 | **учет** прохождения дистанции 500 м |  |
| 20/68 | Повороты переступанием вокруг носков. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 02.03-06.03 |  |
| 21/69 | Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием, п/и «По местам» |  |
| 22/70 | Спуски в высокой стойке, игра «Салки». |  |
| 23/71 | Подъем «лесенкой», п/и «Слушай сигнал» | 09.03-13.03 |  |
|  | **подвижные игры с элементами спортивных игр-20ч** |  |
| 1/72 | упр. на развитие ловкости, подвижная игра «Веревочка под ногами» |  |
| 2/73 | игровые действия эстафет, игра «Второй лишний» |  |
| 3/74 | упр. на развитие силы, игра «Западня» |  |
| 4/75 | взаимодействие с партнером, игра «Вышибалы» | 16.03-20.03 |  |
| 5/76 | броски и ловля мяча в парах, игра «Быстрая пара» |  |
| 6/77 | упр. на развитие двигательных качеств, игра «Третий лишний» | 23.03-27.03 |  |
| 7/78 | способы бросков мяча, игра «Пустое место» |  |
| 8/79 | правила ловли мяча, игра «Бросок и ловля мяча в колонне» |  |
| 9/80 | ведение мяча, игра «С ведением по кругу» | 30.03-03.04 |  |
| 10/81 | Способы выполнения бросков мяча |  |
| 11/82 | ведение и остановка мяча, игра «Пастух и овцы» |  |
| 12/83 | двигательные упр. с мячом, игра «Охотники сторож и звери» | 06.04-10.04 |  |
| 13/84 | **учет** ведения мяча, остановка с мячом в два шага |  |
| 14/85 | техника выполнения бросков в кольцо |  |
| 15/86 | упр. на развитие ловкости, игра «Салки» | 13.04-17.04 |  |
| 16/87 | эстафеты с предметами, игра «Прыг да скок в кусток» |  |
| 17/88 | упр. на координацию движений, игра «Пчелы и медведь» |  |
| 18/89 | общеразвивающие упр. с мячом, игра «Хищники» | 27.04-30.04 |  |
| 19/90 | упр. с мячом у стены, игра «Воздух -земля» |  |
| 20/91 | Игры разной подвижности |  |
|  | **Легкая атлетика-11ч** |  |  |
| 1/92 | прыжки с высоты 30 см, челночный бег3х10м, игра малой подвижности | 06.05-08.05 |  |
| 2/93 | метание набивного мяча, метание в |  |
|  горизонтальную цель малым мячом  |  |  |
| 3/94 | **учет** метания на дальность, подвижная игра | 12.05-15.05 |  |
| 4/95 | равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой |  |
| 5/96 | **учет** бега 30м, упр. на развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 6/97 | ходьба в различных положениях тела, эстафеты | 18.05-22.05 |  |
| 7/98 | бег с различной шириной шага, игры с бегом |  |
| 8/99 | прыжки через препятствия, прыжки в длину с разбегом, |  |
| 9/100 | **учет** прыжка с разбега, подвижная игра «Пятнашки» | 25.05-29.05 |  |
| 10/101 | общеразвивающие упр., прыжки в высоту с доставанием предмета |  |
| 11/102 | Легкоатлетическая эстафета |  |
|  | **итого 102 часа** |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование разделов и тем | Планируемые сроки | Скоректированные сроки |
|  | **Легкая атлетика-10ч** |  |  |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Упражнения на выносливость. Высокий старт | **02.09-06.09** |  |
| **2** | Техника прыжка в длину с местаБег 30м. Развитие быстроты |  |
| **3** | Учет техники высокого старта. Метание малого мяча |  |
| **4** | Челночный бега 3x10 м. Техника разбега в прыжках в длину. | **09.09-13.09** |  |
| **5** | медленного бега до 6 мин. Подвижная игра «Перетяжки» |  |
| **6** | Техника прыжков. Учет выполнения прыжков с места |  |
| **7** | Навыки прыжков со скакалкой. Подтягивание , пресс, отжимание | **16.09-20.09** |  |
| **8** | Метание мяча в цель с 6 м. Учет челночный бега 3x10 м |  |
| **9** | Бег с изменением шагов. «Стоп» подвижная игра с передачей мяча |  |
| **10** | Учет бега на 30 м, подвижная игра «Гуси» | **23.09-27.09** |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21ч** |  |
| **11/1** | Упражнения с мячом, « Гонка мяча по кругу» подвижная игра с передачей мяча по кругу |  |
| **12/2** | Броски и ловля мяча в паре, подвижная игра «Не давай мяча водящему» |  |
| **13/3** | **Учет** бросков и ловли мяча, подвижная игра «Вышибалы» | **30.09-04.09** |  |
| **14/4** | «Мяч к среднему» подвижная игра с несколькими командами, броски различными способами |  |
| **15/5** | «Гонка мячей по кругу» броски мяча сопернику |  |
| **16/6** | «Мяч через середину» подвижная игра, упражнения с мячом у стены | **07.10-11.10** |  |
| **17/7** | Быстрота при бросках и ловле мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| **18/8** | Броски в кольцо, подвижная игра «Антивышибалы» |  |
| **19/9** | **Учет** броска в кольцо, подвижная игра «Через центр» | **14.10-18.10** |  |
| **20/10** | Упражнения с баскетбольными мячами |  |
| **21/11** | Ведение мяча приставными шагами |  |
| **22/12** | Броски набивного мяча разными способами, подвижная игра «Передача в колонне» | **21.10-25.10** |  |
| **23/13** | Подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами», броски набивным мячом |  |
| **24/14** | Ведение мяча - **учет**, подвижная игра «Передал - садись» |  |
| **25/15** | Бросок мяча в корзину, подвижная игра «Передал -ложись»  | **05.11-08.11** |  |
| **26/16** | Ведение мяча с изменением направления |  |
| **27/17** | Повороты с мячом на месте, подвижная игра «Мяч водящему» |  |
| **28/18** | Повороты с мячом и изменение направления, **учет** | **11.11-15.11** |  |
| **29/19** | Правила спортивных игр: волей бол, футбол, баскетбол |  |
| **30/20** | эстафеты с ведением и передачей мяча |  |
| **31/21** | передача мяча партнеру, подвижная игра «Передача» | **18.11-22.11** |  |
|  | **Гимнастика-18ч** |  |
| **32/1** | ИОТ№ 68, упражнения на координацию движений подвижная игра |  |
| **33/2** | Перестроения в движении, подвижная игра «Волна» |  |
| **34/3** | Вис на перекладине на время, подвижная игра «Догонялки на марше» | **25.11-29.11** |  |
| **35/4** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию |  |
| **36/5** | Кувырок вперед. Подвижная игра «Веер» |  |
| **37/6** | Упражнение стойка на лопатках. Подвижная игра «Посадка картофеля» | **02.12-06.12** |  |
| **38/7** | Упражнение «мост». Построения и перестроения |  |
| **39/8** | Круговая тренировка, наклон вперед из положения стоя |  |
| **40/9** | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине(мальчики) | **09.12-13.12** |  |
| **41/10** | Ходьба противоходом и змейкой, лазание по гимнастической стенке |  |
| **42/11** | Лазание по гимнастической стенке, и переход на наклонную скамейку |  |
| **43/12** | Упражнения в равновесиях и упорах, подвижная игра «Класс смирно!» | **16.12-20.12** |  |
| **44/13** | Вис с положением ног под углом на перекладине, игра «Что изменилось?» |  |
| **45/14** | Виды физических упражнений**, учет** кувырка вперед |  |
| **46/15** | Упражнения на гимнастических снарядах, **учет** виса ноги под прямым углом | **23.12-27.12** |  |
| **47/16** | **Учет** строевых упражнений, эстафета на координацию |  |
| **48/17** | Упражнения со скакалкой, подвижная игра «Удочка» |  |
| **49/18** | **Учет** упражнений «мост и «стойка на лопатках» | **30.12-31.12** |  |
|  | **Лыжная подготовка-21ч**  |  |  |
| **50/1** | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка | **13.01-17.01** |  |
| **51/2** | Передвижения на лыжах Техника ступающего шага |  |
| **52/3** | Скользящий шаг без палок. **Учет** техники ступающего шага |  |
| **53/4** | Подъемы и спуски. Подвижная игра «Догони» | **20.01-24.01** |  |
| **54/5** | **Учет** техники скользящего шага без палок. Техника спусков и подъемов |  |
| **55/6** | Подъемы и спуски в средней стойке. Поворот переступанием |  |
| **56/7** | Техника торможения плугом. Дистанция до 1,5 км | **27.01-31.01** |  |
| **57/8** | Подъем на склон лесенкой. Торможение плугом |  |
| **58/9** | **Учет** умений торможения плугом. Передвижения на лыжах. |  |  |
| **59/10** | Техника передвижения на лыжах. Дистанция до 2 км | **03.02-07.02** |  |
| **60/11** | Подъем. Техника скольжения. Катание с горки. |  |
| **61/12** | Подъемы и спуски. Упражнения на выносливость. |  |
| **62/13** | Техника скольжения без палок. Подвижная игра «Салки на лыжах» | **10.02-14.02** |  |
| **63/14** | Техника передвижения на лыжах. Учет техники скольжения без палок. |  |
| **64/15** | Техника скольжения без палок. Подвижная игра « Догони и передай предмет» |  |
| **65/16** | **Учет** умений по технике подъемов и спусков. Эстафета | **17.02-21.02** |  |
| **66/17** | Передвижение по пересеченной местности, |  |
| **67/18** | Прохождение дистанции 1,5км |  |
| **68/19** | Лыжные эстафеты, катание с горки на лыжах | **02.03-06.03** |  |
| **69/20** | Повороты и приставной шаг при прохождении дистанции |  |
| **70/21** | Чередование ходов и шагом во время передвижения |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21ч** |  |  |
| **71/1** | Общеразвивающие упражнения с мячом, подвижная игра «Заяц без логова»  | **09.03-13.03** |  |
| **72/2** | Ведение мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Паровозики» |  |
| **73/3** | Броски в цель, подвижная игра «Борьба за мяч» |  |
| **74/4** | Ведение мяча в движении, подвижная игра «Кузнечики» | **16.03-20.03** |  |
| **75/5** | Ловля и передача мяча в треугольниках, эстафеты с мячом |  |
| **76/6** | Упражнения на координацию, подвижная игра «Вол во рву» |  |
| **77/7** | Ведения мяча шагом и бегом. Подвижная игра «Старт после броска» | **23.03-27.03** |  |
| **78/8** | **Учет** ведение мяча правой и левой рукой |  |
| **79/9** | Ловля и передача мяча в движении, эстафеты в парах |  |
| **80/10** | Броски мяча от груди, подвижная игра «Подобрать мяч» | **30.03-03.04** |  |
| **81/11** | Ведение мяча с изменением направления, мини игра в баскетбол |  |
| **82/12** | Ловля и передача нескольких мячей в кругу  |  |
| **83/13** | Броски мяча в кольцо в парах, подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами»  | **06.04-10.04** |  |
| **84/14** | Ведение мяча приставными шагами, подвижная игра «Ловцы» |  |
| **85/15** | Повороты с мячом в разные стороны | **13.04-17.04** |  |
| **86/16** | Упражнения с мячом на координацию, эстафеты |  |
| **87/17** | **Учет** ведения и бросок мяча в кольцо, подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей» |  |
| **88/18** | Подвижная игра «Картошка», элементы игры в пионербол | **27.04-30.04** |  |
| **89/19** | Передача мяча через сетку, упражнения в парах с волейбольным мячом |  |
| **90/20** | Подача мяча через сетку, подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| **91/21** | **Уче**т передача мяча партнеру, эстафета в парах | **06.05-08.05** |  |
|  | **Легкая атлетика-11ч** |  |
| **92/1** | Метание мяча. Упражнения в парах на сопротивление. |  |
| **93/2** | Статическое и динамическое равновесия. **Учет** метания мяча на дальность |  |
| **94/3** | Медленный бег. Бег 30 м с высокого старта | **12.05-15.05** |  |
| **95/4** | Навыки бега. Упражнения на выносливость. Подвижная игра «Колдунчики» |  |
| **96/5** | Проведение разминки в виде встречной эстафеты. Челночный бег 3х10м |  |
| **97/6** | Прыжки в длину с места. Игровые упражнения на внимание | **18.05-22.05** |  |
| **98/7** | Техника выполнения прыжков, подвижная игра «Летающий мяч» |  |
| **99/8** | Прыжки в длину с разбега, **учет** бега на 30м |  |
| **100/9** | **Учет** прыжков в длину с разбега, подвижная игра «Пионербол» | **25.05-29.05** |  |
| **101/10** | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, учет прыжков с места |  |
| **102/11** | Подвижные игры на разные виды движений |  |
|  | **Всего -102 часа** |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Планируемые сроки** | **Скорректированные сроки** |
|  | **Легкая атлетика-10ч** |  |  |
| 1 | ИОТ№67 Разнообразная ходьба, бег с разным темпом, подвижная игра « Смена сторон» | 02.09-06.09 |  |
| 2 | Беговые упражнения, встречные эстафеты |  |
| 3 | Бег 30м, комплекс на развитие физических качеств  |  |
| 4 | Встречные эстафеты**, учет бега**, подвижная игра «Кот и мыши» | 09.09-13.09 |  |
| 5 | Прыжковые упражнения, прыжки в длину, игра «Невод» |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега, упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |
| 7 | **Учет прыжка в длину с разбега**, упражнения на координацию, подвижная игра | 16.09-20.09 |  |
| 8 | Навыки равномерного бега по дистанции, высокий и низкий старт |  |
| 9 | Метание мяча, подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 10 | **Учет метания теннисного мяча**, эстафеты с предметами | 23.09-27.09 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21** |  |
| 11/1 | ИОТ№64 Движения при передачи баскетбольного мяча. Упражнения с мячами |  |
| 12/2 | Движения при ловле баскетбольного мяча. Упражнения с мячами |  |
| 13/3 | Общеразвивающие упражнения с мячами, ведение баскетбольного мяча | 30.09-04.10 |  |
| 14/4 | Техника выполнения бросков по кольцу способом «снизу», подвижная игра «Салки с мячом» |  |
| 15/5 | Броски по кольцу способом «снизу» после ведения мяча, подвижная игра |  |
| 16/6 | Броски в кольцо способом «сверху», баскетбольные упражнения в парах | 07.10-11.10 |  |
| 17/7 | Повороты на месте с мячом, эстафеты |  |
| 18/8 | Ловля и прием мяча в парах, передача мяча в движении |  |
| 19/9 | Ведение мяча в движении, упражнения для развития глазомера | 14.10-18.10 |  |
| 20/10 | Баскетбольные упражнения в парах, тройках, подвижная игра «Штандор» |  |
| 21/11 | Ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу |  |
| 22/12 | **Учет ведения мяча**. Эстафеты с элементами баскетбола | 21.10-25.10 |  |
| 23/13 | Передвижения в баскетболе, передача и прием мяча |  |
| 24/14 | Передача и прием мяча в парах, тройках, подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 25/15 | **Учет передачи и приема мяча,** игра в мини-баскетбол | 05.11-08.11 |  |
| 26/16 | Ведение и остановки в два шага, индивидуальная работа с мячом |  |
| 27/17 | Остановка в два шага, повороты с мячом, передача партнеру |  |
| 28/18 | Броски одной рукой различными способами, подвижная игра | 11.11-15.11 |  |
| 29/19 | Баскетбольные упражнения, игра в мини - баскетбол |  |
| 30/20 | **Учет бросков различными способами**, баскетбольные передвижения |  |
| 31/21 | Игра в мини- баскетбол, положение рук и ног в баскетболе | 18.11-22.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики-18ч** |  |
| 32/1 | ИОТ№ 68 Строевые упражнения, ходьба по гимнастической скамейке |  |
| 33/2 | Общеразвивающие упражнения, подвижная игра «Посадка картофеля» |  |
| 34/3 | Двигательные качества-подъем туловища на время, комплекс упражнений | 25.11-29.11 |  |
| 35/4 | Группировка ,перекаты в группировке, кувырки |  |
| 36/5 | Стойка на лопатках,, «Мост», подвижная игра «На буксире» |  |
| 37/6 | Прыжки со скакалкой, упражнения на равновесие, упоры | 02.12-06.12 |  |
| 38/7 | Опорные прыжки через козла, подвижная игра «Удочка» |  |
| 39/8 | Упражнения с набивными мячами разного веса, подвижная игра |  |
| 40/9 | Упражнения на развитие двигательных качеств, круговая тренировка | 09.12-13.12 |  |
| 41/10 | Перемахи, висы, подвижная игра «Ниточка и иголочка» |  |
| 42/11 | Упражнения на перекладине, Общеразвивающие упражнения |  |
| 43/12 | Подтягивание на низкой перекладине, и из виса лежа | 16.12-20.12 |  |
| 44/13 | Кувырки вперед, комбинация из разученных элементов |  |
| 45\14 | Парные упражнения у гимнастической стенки, подвижная игра |  |
| 46/15 | Лазание по канату. Скоростно-силовые качества, подвижная игра «Салки с мячом» | 23.12-27.12 |  |
| 47/16 | «Мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Точный поворот» |  |
| 48/17 | **Учет висов и упоров**, строевые упражнения, комбинация из гимнастических упражнений. |  |
| 49/18 | **Учет строевых упражнений,** комбинированные эстафеты | 30.12-31.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка-21ч** | 13.01-17.01 |  |
| 50/1 | ИОТ№ 66, Скользящий ход с палками и без палок |  |
| 51/2 | Подъем и спуск на небольших уклонах, пользование инвентарем |  |
| 52/3 | Повороты с переступанием, скользящий ход с палками |  |
| 5434 | Попеременный двушажный ход, навыки скольжения | 20.01-24.01 |  |
| 54/5 | Подъем «лесенкой», спуск в высокой и низкой стойке |  |
| 55/6 | Попеременный двушажный ход без палок, встречные эстафеты |  |
| 56/7 | Скользящий шаг, попеременный двушажный ход с палками | 27.01-31.01 |  |
| 57/8 | Повороты на месте, лыжные эстафеты |  |
| 58/9 | Подъем ступающим шагом, скользящий шаг без палок |  |
| 59/10 | Передвижение на лыжах 700м, 800м, 1000м, катание с горки | 03.02-07.02 |  |
| 60/11 | Повороты с переступание в движении ,**учет переменного двухшажного хода с палками** |  |
| 61/12 | Торможение «упором», прохождение дистанции 1000м |  |  |
| 62/13 | **Учет спуска в высокой стойке,** равномерное скольжение на лыжах | 10.02-14.02 |  |
| 64314 | Спуски и подъемы на лыжах, дистанция 1500м |  |
| 64/15 | Эстафеты на лыжах, торможение разными способами |  |
| 65/16 | **Учет прохождения дистанции 1000 м**, катание с горки на лыжах | 17.02-21.02 |  |
| 66/17 | Разные способы скольжения на лыжах, уход за инвентарем после катания |  |
| 67/18 | Подъем «елочкой», попеременный двушажный ход с палками 500м |  |
| 68/19 | Одновременный двушажный ход, выполнение поэтапно. | 02.03-06.03 |  |
| 69/20 | Навыки передвижения на лыжах, лыжные эстафеты  |  |
| 70/21 | катание на лыжах с горки |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21ч** |  |  |
| 71/1 | ИОТ№ 64 Техника бросков и ловли волейбольного мяча  | 09.03-13.03 |  |
| 72/2 | Ловля мяча, прыжки в два шага к сетке, , подвижная игра |  |
| 73/3 | Броски через сетку различными способами в парах |  |
| 74/4 | Броски мяча из зоны подачи, игры эстафеты с волейбольным мячом | 16.03-20.03 |  |
| 75/5 | Подача мяча через сетку броском одной руки |  |
| 76/6 | Положение рук и ног в волейболе, игра в мини-волейбол |  |
| 77/7 | Прием и передача мяча сверху и снизу, подвижная игра «Выстрел в небо» | 23.03-27.03 |  |
| 78/8 | Упражнения с волейбольным мячом в парах, игры эстафеты |  |
| 79/9 | Верхняя передача мяча с верхним подбрасыванием, игра в мини-волейбол |  |
| 80/10 | **Учет бросков через сетку различными способами** | 30.03-03.04 |  |
| 81/11 | Нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием |  |
| 82/12 | Прием снизу набрасыванием мяча партнером |  |
| 83/13 | Верхняя передача мяча в парах, эстафеты с мячом с элементами волейбола | 06.04-10.04 |  |
| 84/14 | **Учет подачи мяча через сетку броском одной руки,** игра «пионербол» |  |
| 85/15 | Упражнения с элементами волейбола, подвижная игра |  |
| 86/16 | Броски и ловля волейбольного мяча, игра в мини-волейбол | 13.04-17.04 |  |
| 87/17 | Внимание, мышление, двигательные качества в игре в волейбол |  |
| 88/18 | Волейбольные упражнения в группах, прием и ловля мяча |  |
| 89/19 | Положение рук и ног при приеме и передачи мяча | 27.04-30.04 |  |
| 90/20 | Броски и ловля волейбольного мяча различными способами |  |
| 91/21 | Игра в мини-волейбол, стойки игроков |  |  |
|  | **Легкая атлетика-11ч** |  |  |
| 92/1 | Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, игры - эстафеты | 06.05-08.05 |  |
| 93/2 | Беговые упражнения, техника бега на 60м, подвижная игра |  |
| 94/3 | Высокий и низкий старт на дистанции 60м, подвижная игра «Третий лишний» |  |
| 95/4 | Прыжки в длину с разбега, скоростно-силовые упражнения | 12.05-15.05 |  |
| 96/5 | Челночный бег 3х10м, прыжки через низкие барьеры, подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 97/6 | Прыжки в высоту, последовательность прыжков, прыжковые упражнения |  |
| 98/7 | Способ «перешагивание» в прыжках в высоту, навыки разбега | 18.05-22.05 |  |
| 99/8 | Игровые действия эстафет(броски, ловля, прием старт) |  |
| 100/9 | **Учет челночного бега,** прыжки в высоту, подвижная игра «Удочка» |  |
| 101/10 | **Учет прыжков в высоту,** беговые упражнения для ускорения | 25.05-29.05 |  |
| 102/11 |  Метание на дальность. Игры -эстафеты |  |
|  | **Итого-102ч** |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО

естественнонаучного цикла

От 30.08.2019

Протокол №\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_Л.Г.Кемайкина

30.08.2019