

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
г. Усинска Копия верна

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №2» г. Усинска
Протокол от 20.04.2020 г. №17

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ от 20.04.2020 г. № 251
Директор



Г.Д. Хайруллина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 1- 4 классов**

(Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г №373, с изм. от 26.11. 2010 г. №1241, от 22.09. 2011 г. №2357 от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507), с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена ФУМО, протокол от 08.04.2015 г. №1/15), на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура». М.: «Просвещение», 2015 г.)

2020 год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- *умения* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- *умения* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- *умения* доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
 - *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
 - *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
 - *учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;*
 - *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
 - *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*
 - *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*
 - *различать способ и результат действия;*
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке;*
- *организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;*
 - *планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;*
 - *анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способы их улучшения;*

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом*

учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
 - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
 - использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
 - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - строить сообщения в устной и письменной форме;
 - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
 - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
 - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей;
 - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
 - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
 - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
 - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
 - устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач;
- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных

связей;

– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- осуществлять общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми: хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и

- устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
 - понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
 - понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
 - понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
 - использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
 - ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять

компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения на уровне начального общего образования учащиеся 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).
- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

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, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- *подавать* строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- *находить* отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовка к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

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.*

II. 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 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; перекувырки; 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: 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.

Легкая 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; подъемы; 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; 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); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

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

1 класс

Номер урока	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение тем
1.Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Правила безопасности на уроке. Подвижные игры.	1
2	Требования к одежде. Знакомство с понятием «шеренга. Подвижные игры.	1
3	Ходьба, бег с изменением направления. Игра «Смена сторон».	1
4	Знакомство с понятием «колонна». Ходьба, бег с изменением направления. Игра «Смена сторон».	1
5	Повороты переступанием. Прыжки через скакалку (диагностика).	1
6-7	Разновидности ходьбы. Челночный бег 3*5м.	2
8	ТБ во время прыжков, прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	1
9	Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места.	1
10	Ходьба, бег «змейкой». Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Разновидности бега. Метание мяча в вертикальную цель.	1
12	Тематический урок «Добро пожаловать, игра».	1
2.Подвижные и спортивные игры (13 часов)		
13	ТБ во время игры с мячами. Диагностика владения мячом.	1
14-15	Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка с мячом».	2
16	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Ловишка с мячом».	1
17	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мяча».	1
18-19	Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч водящему».	2
20-21	Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	2
22	Передача мяча в парах от груди. Игры с мячом.	1
23	Игры, эстафеты с мячом.	1
24	Передача мяча в парах от груди. Игры с мячом.	1
25	Передача мяча различным способом. Эстафеты с мячом.	1
3.Гимнастика с основами акробатики (15 часа)		
26	Правила ТБ. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
27	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку.	1
28-29	Группировка, перекаты. Прыжки через скакалку	2
30-31	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	2

32-33	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	2
34-35	Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	2
36-37	Вис на согнутых руках, упражнения с набивным мячом	2
38	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения на равновесие.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке. Тест на гибкость.	1
40	Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.	1
4. Лыжная подготовка (14 час)		
41	Правила ТБ. Подвижные игры, эстафеты на санках.	1
42	Требования к одежде. Ступающий шаг без палок.	1
43	Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 300м.	1
44	Игры, эстафеты на санках.	1
45	Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 300м	1
46-47	Скользкий шаг без палок Прохождение дистанции 500м	2
48-49	Скользкий шаг с палками Прохождение дистанции 500м	2
50-51	Повороты переступанием. Скользящий шаг.	2
52	Подъёмы под уклон, спуск в низкой стойке.	1
53	Подъёмы и спуски под уклон.	1
54	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке	1
5. Легкая атлетика (8 часов)		
55	ТБ во время бега. Бег с преодолением препятствий.	1
56	Комплекс ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Игра «Лиса и куры».	1
57-58	Прыжки через скакалку; бег на выносливость. Эстафета «Смена сторон».	2
59	Челночный бег 3*10м. Бросок набивного мяча.	1
60	Комплекс упражнений с предметами. Челночный бег 3*10м.	1
61-62	Комплекс упражнений с предметами. Бросок набивного мяча.	2
6. Подвижные и спортивные игры (4 часа)		
63	Ведение мяча в движении. Эстафета с мячом.	1
64	Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с мячом.	1
65-66	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Промежуточная аттестация.	2

2 класс

Номер урока	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение тем
1. Легкая атлетика (12 часов)		
1	Правила ТБ. Строевые упражнения. Игра «Ловишка»	1

2	Повороты на месте переступанием. Бег 30м с высокого старта.	1
3	Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта.	1
4	Бег на выносливость (3-4м) Метание мяча на дальность.	1
5	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность. П/игра «Мышеловка»	1
6	Метание мяча на дальность(у). Прыжки через скакалку.	1
7	Комплекс УГГ. Бег на длинную дистанцию (правила, техника).	1
8	Комплекс УГГ. Бег на1000м с раздельным стартом.	1
9	Правила поведения в спортивном зале. Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места.	1
10	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Метание в вертикальную цель.	1
11	Размыкание, смыкание в строю. Метание в вертикальную цель(У).	1
12	Размыкание, смыкание в строю. Комплекс УГГ. Прыжки через скакалку.	1
2. Спортивные игры(12 часов)		
13	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1
14	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1
15-16	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	2
17-18	Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч капитану».	2
19-20	Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	2
21-22	Передача мяча в парах от груди. Эстафета	2
23-24	Передача мяча в парах различным способом. Эстафеты.	2
3. Гимнастика (16 часа)		
25	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1
26	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с.). Эстафета «Перемени предмет»	1
27	Поворот «кругом» в движении. Прыжки через скакалку. Перекаты.	1
28	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку (за 10сек.). Перекаты. Кувырок вперед.	1
29	Упражнения в парах. Кувырок вперёд. (у) Стойка на лопатках.	1
30	Упражнения в парах. Стойка на лопатках. Ползание по скамейке в упоре присев.	1
31	ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках (У). Вис на согнутых руках.	1
32	ОРУ с гимнастическими палками. Вис на согнутых	1

	руках.	
33	Вис на согнутых руках (у). Преодоление полосы препятствий.	1
34	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие.	1
35	Комплекс РГ. Упражнения на равновесие.	1
36	Строевые и силовые упражнения. Отжимание (У).	1
37	Упражнения на растягивание. Тест на гибкость.	1
38	Висы. Упражнения на равновесие. Игровые упражнения.	1
39-40	Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики	2
4.Лыжная подготовка (13 час)		
41	Беседа о значении занятий на воздухе. Требования к одежде и обуви. Катание на санках.	1
42	Правила ТБ при катании на лыжах. Ступающий шаг 300м.	1
43	Правила переноски и надевания лыж. Ступающий шаг без палок.	1
44	Техника скользящего шага без палок.	1
45	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок.	1
46	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками.	1
47	Повороты на месте переступанием. Техника скользящего шага с палками	1
48	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1
49	Техника подъема ступающим шагом и спуска в низкой стойке.	1
50-51	Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке.	2
52	Прохождение дистанции 500м-800м в среднем темпе.	1
53	Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	1
5.Легкая атлетика (8 часов)		
54-55	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	2
56-57	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	2
58-59	Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	2
60-61	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3*10м.	2
6.Спортивные игры (7 часов)		
62	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мяча».	1
63	Ведение мяча в шаге с изменением направления. Игра «Гонка мяча».	1
64-66	Разновысокое ведение мяча в баскетболе. Игра «Мяч в корзину». Промежуточная аттестация.	3
67	Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щечкой».	1

	Игры с мячом.	
68	Передача мяча в футболе. Удар по воротам. Игры с мячом.	1

3 класс

Номер урока	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение тем
1. Легкая атлетика (12 часов)		
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Эстафета – дистанция 10м.	1
2	Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Эстафета – дистанция 20м.	1
3	Бег 30м с высокого старта. (У). Метание мяча на дальность. Игра «Ловишка».	1
4	Метание мяча на дальность. Круговая эстафета – дистанция 60м.	1
5	Круговая эстафета-дистанция 60м. Метание мяча на дальность(У)	1
6	Упражнения в движении. Бег на выносливость. Элементы футбола: удар, передача.	1
7	Упражнения в движении. Бег на выносливость(У). Элементы футбола: удар по воротам.	1
8	Бег 1000м с раздельным стартом. Элементы футбола: удар по воротам.	1
9	Правила поведения в зале. Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	1
10	Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места (У). Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Метание в вертикальную цель.	1
12	Строевые упражнения. Метание в вертикальную цель (У). Прыжки через скакалку. Игра с мячом.	1
2. Спортивные игры (11 часов)		
13	ТБ при проведении спортивных игр. Игры, эстафеты с мячом.	1
14	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Ловишка с мячом».	1
15-16	Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Игра «Фигурное вождение».	2
17-18	Передача мяча в парах от груди. Игра «Гонка мячей».	2
19	Передача мяча из-за головы и от плеча. Игра «Мяч капитану».	1
20	Передача мяча из-за головы и от плеча. Игра «Мяч	1

	капитану».	
21-22	Передача мяча через сетку различным способом. Игра «Перестрелка»	2
23	Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1
3.Гимнастика (16 часа)		
24	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1
25	Комплекс ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. (У)	1
26	Упражнения на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. (У)	1
27	Упражнения на формирование правильной осанки. АУ «Мост». (У)	1
28	Лазанье по наклонной скамейке. Висы. Кувырок вперед (У).	1
29	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Висы.	1
30	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. Прыжки через скакалку(У)	1
31	Вис на согнутых руках. Упражнения на равновесие.	1
32	Преодоление полосы препятствий. Вис на согнутых руках(У)	1
33	Упражнения в парах. Преодоление полосы препятствий.	1
34	Упражнения в парах. Висы. Отжимание (У)	1
35	Лазанье по канату в три приема. Висы.	1
36-37	Акробатическое соединение. Игры с элементами гимнастики.	2
38	Опорные прыжки на стопку матов. Подтягивание.	1
39	Тест на гибкость. Сдача отчетов.	1
4..Лыжная подготовка (14 час)		
40	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг без палок. Дистанция 500м	1
41	Скользкий шаг без палок. Дистанция 1000м	1
42	Скользкий шаг с палками. Дистанция 1 км.	1
43	Скользкий шаг с палками (У). Попеременный двухшажный ход – дистанция 1км.	1
44	Техника попеременного двухшажного хода с палками (У)	1
45	Техника подъема «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1
46	Техника подъема «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1
47-48	Подъем наискось ступающим шагом и спуск в средней стойке	2

49-50	Повороты переступанием на месте и в движении.	2
51	Прохождение дистанции 1-1.5км в среднем темпе.	1
52	Дистанция 1км с раздельным стартом	1
53	Совершенствование общей выносливости – прохождение дистанции 1,5-2км в среднем темпе.	1
5. Легкая атлетика (9 часов)		
54	Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание.	1
55	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание.	1
56	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. Бросок набивного мяча(1кг).	1
57	Прыжки в высоту с разбега (У). Преодоление полосы препятствий.	1
58	Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3*10м.	1
59	Челночный бег 3*10м. (У) Игра «Вызов по имени».	1
60-62	Многоскоки. Игры, эстафеты с прыжками. Промежуточная аттестация	3
6. Спортивные игры (6 часов)		
63-64	Разновысокое ведение мяча, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч». Промежуточная аттестация	2
65	Знакомство с мини-баскетболом (цель, правила, счет).	1
66	Мини-баскетбол (цель, правила, счет).	1
67	Ведение мяча в футболе. Удар по воротам.	1
68	Мини-баскетбол.	1

4 класс

Номер урока	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение тем
1. Легкая атлетика (12 часов)		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Игры с бегом: «Вороны – воробьи», «Вызов номеров».	1
2	Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Эстафета - дистанция 30м.	1
3	Бег 30м с высокого старта (У). Метание мяча на дальность. Игра «Ловишка парами».	1
4	Правильное дыхание при беге. Бег на выносливость. Игра «Смена сторон»-дистанция 30м.	1

5	Бег 60м с высокого старта (У). Метание мяча на дальность. Игра «Ловишка парами».	1
6	Бег на выносливость. Круговая эстафета. Техника паса в футболе.	1
7	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность (У) Круговая эстафета (дистанции - 60м).	1
8	Бег 1000м с раздельным стартом(У). Коми народные игры.	1
9	Правила поведения, ТБ в зале. Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с места (У). Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Комплекс УГГ. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Веровочка под ногами».	1
12	Строевые упражнения. Метание в вертикальную цель (У).	1
2.Спортивные игры (12 часов)		
13	Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча: «Волна», «Мяч ловящему».	1
14	Эстафеты с ведением и передачей мяча: «Волна», «Мяч ловящему».	1
15	Стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Фигурное вождение».	1
16	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Фигурное вождение».	1
17-18	Ведение и передача от груди. Игра «Встречный бег».	2
19-20	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	2
21-22	Бросок мяча в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	2
23-24	Прием и передача через сетку. Игра «Пионербол»	2
3.Гимнастика (16 часов)		
25	Беседа о ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Прыжки через скакалку.	1
26	Повороты на месте. Поднимание туловища за 30сек. (У). Прыжки через скакалку.	1
27	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1
28	Строевые упражнения. Стойка на лопатках(У).	1
29	Суставная гимнастика. АУ «Мост». Кувырок вперед.	1
30	Суставная гимнастика. АУ «Мост». (У) Слитные кувырки	1
31	Прыжки через скакалку. Слитные кувырки(У)	1
32	Строевые упражнения. Кувырок назад. Висы.	1
33	Строевые упражнения. Висы. Кувырок назад (У)	1
34	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку.	1
35	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. (У)	1
36	Лазанье по канату в три приема. Вис на согнутых руках.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке. Вис на согнутых руках. (У)	1
38	Опорные прыжки на стопку матов. Отжимание.	1
39	Опорные прыжки на стопку матов. Отжимание. (У)	1
40	Тест на гибкость.	1
4..Лыжная подготовка (14 часов)		
41	Правила ТБ при катании на лыжах. Виды лыжных ходов (презентация фильма).	1
42-43	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение	2

	дистанции 1 км.	
44	Техника одновременного двухшажного хода - дистанция 1км.	1
45	Техника одновременного двухшажного хода - дистанции 1,5км.	1
46-47	Подъем на склон «полуелочкой», торможение плугом.	2
48-49	Подъем на склон «елочкой», торможение упором.	2
50-51	Повороты переступанием в движении.	2
52	Совершенствование общей выносливости – прохождение дистанции 2 км.	1
53	Совершенствование общей выносливости - прохождение дистанции 2,0 – 2,5 км.	1
54	Дистанция 1 км с отдельным стартом.	1
5.Легкая атлетика (8 часов)		
55-56	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега	2
57-58	Прыжки в высоту с разбега. Бросок набивного мяча (1кг).	2
59	Многоскоки. Подтягивание(м). Эстафеты с прыжками.	1
60	Многоскоки. Подтягивание(м).	1
61	Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3*10м.	1
62	Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3*10м.(У)	1
6.Спортивные игры (6 часов)		
63-64	Передача мяча через сетку (нижняя подача, верхняя подача). Игра «Пионербол»	2
65-66	Передача мяча через сетку (верхняя подача). Игра «Пионербол». Промежуточная аттестация	2
67	Ведение мяча в футболе, удар ногой. Мини-футбол.	1
68	Подвижные игры, эстафеты.	1

Приложение 1 к РПУП «Физическая культура»
1-4 классы

Примерное календарно – тематическое планирование по физической культуре

1-4 классы

1 класс

Общий № урока	Название темы раздела с указанием количества часов в разделе	Название темы урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	1.Лёгкая атлетика (12 часов)	Правила безопасности на уроке. Подвижные игры.	1		
2.		Требования к одежде. Знакомство с	1		

		понятием «шеренга. Подвижные игры.			
3.		Ходьба, бег с изменением направления. Игра «Смена сторон».	1		
4.		Знакомство с понятием «колонна». Ходьба, бег с изменением направления. Игра «Смена сторон».	1		
5.		Повороты переступанием. Прыжки через скакалку(диагностика).	1		
6.		Разновидности ходьбы. Челночный бег 3*5м.	1		
7.		Разновидности ходьбы. Челночный бег 3*5м.	1		
8.		ТБ во время прыжков, прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	1		
9.		Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места.	1		
10.		Ходьба, бег «змейкой». Метание мяча в вертикальную цель.	1		
11.		Разновидности бега. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
12.		Тематический урок «Добро пожаловать, игра».	1		
13.	2.Подвижные и спортивные игры (13 часов)	ТБ во время игры с мячами. Диагностика владения мячом.	1		
14.		Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка с мячом».	1		
15.		Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка с мячом»	1		
16.		Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Ловишка с мячом».	1		
17.		Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мяча».	1		ЭКС
18.		Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч водящему».	1		
19.		Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч водящему».	1		
20.		Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1		
21.		Передача мяча в парах из-за головы.	1		

		Игра «Мяч капитану».			
22.		Передача мяча в парах от груди. Игры с мячом.	1		
23.		Игры, эстафеты с мячом	1		
24.		Передача мяча в парах от груди. Игры с мячом.	1		ЭКС
25.		Передача мяча различным способом. Эстафеты с мячом.	1		
26.	3.Гимнастика с основами акробатики (15 часов)	Правила ТБ. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
27.		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку.	1		
28.		Группировка, перекаты. Прыжки через скакалку.	1		
29.		Группировка, перекаты. Прыжки через скакалку.	1		
30.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1		
31.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1		
32.		Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	1		
33.		Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	1		
34.		Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1		
35.		Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1		
36.		Вис на согнутых руках, упражнения с набивным мячом.	1		
37.		Вис на согнутых руках, упражнения с набивным мячом.	1		
38.		Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения на равновесие.	1		
39.		Лазанье по наклонной скамейке. Тест на гибкость.	1		
40.		Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.	1		
41.	4.Лыжная подготовка	Правила ТБ. Подвижные игры, эстафеты на санках.	1		

	(14 часов)				
42.		Требования к одежде. Ступающий шаг без палок.	1		
43.		Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 300м.	1		
44.		Игры, эстафеты на санках.	1		
45.		Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 300м	1		
46.		Скользкий шаг без палок Прохождение дистанции 500м	1		
47.		Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м	1		
48.		Скользкий шаг с палками Прохождение дистанции 500м	1		
49.		Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 500м	1		
50.		Повороты переступанием. Скользкий шаг.	1		
51.		Повороты переступанием. Скользкий шаг.	1		
52.		Подъёмы под уклон, спуск в низкой стойке.	1		
53.		Подъёмы и спуски под уклон.	1		
54.		Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке	1		
55.	5.Легкая атлетика (8 часов)	ТБ во время бега. Бег с преодолением препятствий.	1		
56.		Комплекс ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Игра «Лиса и куры».	1		
57.		Прыжки через скакалку; бег на выносливость. Эстафета «Смена сторон».	1		
58.		Прыжки через скакалку; бег на выносливость. Эстафета «Смена сторон».	1		РЭШ
59.		Челночный бег 3*10м. Бросок набивного мяча.	1		
60.		Комплекс упражнений с предметами. Челночный бег 3*10м.	1		
61.		Комплекс упражнений с предметами. Бросок набивного мяча.	1		
62.		Комплекс упражнений с предметами.	1		

		Бросок набивного мяча.			
63.	6.Подвижные и спортивные игры (4 часа)	Ведение мяча в движении. Эстафета с мячом.	1		
64.		Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с мячом.	1		
65.		Промежуточная аттестация	1		
66.		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1		

2 класс

Общий № урока	Название темы раздела с указанием количества часов в разделе	Название темы урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	1.Легкая атлетика (12 часов)	Правила ТБ. Строевые упражнения. Игра «Ловишка»	1		
2.		Повороты на месте переступанием. Бег 30м с высокого старта.	1		
3.		Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта.	1		
4.		Бег на выносливость (3-4м) Метание мяча на дальность.	1		
5.		Бег на выносливость. Метание мяча на дальность. П/игра «Мышеловка»	1		
6.		Метание мяча на дальность(у). Прыжки через скакалку.	1		
7.		Комплекс УГГ. Бег на длинную дистанцию (правила, техника).	1		
8.		Комплекс УГГ. Бег на1000м с отдельным стартом.	1		
9.		Правила поведения в спортивном зале. Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места.	1		
10.		Строевые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Метание в	1		

		вертикальную цель.			
11.		Размыкание, смыкание в строю. Метание в вертикальную цель(У).	1		
12.		Размыкание, смыкание в строю. Комплекс УГГ. Прыжки через скакалку.	1		
13.	2.Спортивные игры (12 часов)	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1		
14.		Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1		
15.		Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		
16.		Ведение мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячом.	1		
17.		Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч капитану».	1		
18.		Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч капитану».	1		
19.		Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1		
20.		Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1		
21.		Передача мяча в парах от груди. Эстафета	1		
22.		Передача мяча в парах от груди. Эстафета.	1		
23.		Передача мяча в парах различным способом. Эстафеты.	1		
24.		Передача мяча в парах различным способом. Эстафеты.	1		
25.	3.Гимнастика (16 часов)	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		
26.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с.). Эстафета «Перемени предмет»	1		
27.		Поворот «кругом» в движении. Прыжки через скакалку. Перекаты.	1		
28.		Строевые упражнения. Прыжки через скакалку (за 10сек.). Перекаты. Кувырок вперед.	1		
29.		Упражнения в парах. Кувырок	1		

		вперёд. (у) Стойка на лопатках.			
30.		Упражнения в парах. Стойка на лопатках. Ползание по скамейке в упоре присев.	1		
31.		ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках (У). Вис на согнутых руках.	1		
32.		ОРУ с гимнастическими палками. Вис на согнутых руках.	1		
33.		Вис на согнутых руках (у). Преодоление полосы препятствий.	1		
34.		Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие.	1		
35.		Комплекс РГ. Упражнения на равновесие.	1		
36.		Строевые и силовые упражнения. Отжимание (У).	1		
37.		Упражнения на растягивание. Тест на гибкость.	1		
38.		Висы. Упражнения на равновесие. Игровые упражнения.	1		
39.		Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики	1		
40.		Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики.	1		
41.	4.Лыжная подготовка (13 часов)	Беседа о значении занятий на воздухе. Требования к одежде и обуви. Катание на санках.	1		РЭШ
42.		Правила ТБ при катании на лыжах. Ступающий шаг 300м.	1		
43.		Правила переноски и надевания лыж. Ступающий шаг без палок.	1		
44.		Техника скользящего шага без палок.	1		
45.		Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок.	1		
46.		Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками.	1		
47.		Повороты на месте переступанием. Техника скользящего шага с палками	1		

48.		Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1		
49.		Техника подъема ступающим шагом и спуска в низкой стойке.	1		
50.		Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке.	1		
51.		Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке.	1		
52.		Прохождение дистанции 500м-800м в среднем темпе.	1		
53.		Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	1		
54.	5.Легкая атлетика (8 часов)	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	1		РЭШ
55.		Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	1		
56.		Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1		
57.		Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1		
58.		Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	1		
59.		Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	1		
60.		Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3*10м.	1		
61.		Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3*10м.	1		
62.	6.Спортивные игры (7 часов)	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мяча».	1		РЭШ
63.		Ведение мяча в шаге с изменением направления. Игра «Гонка мяча».	1		
64.		Разновысокое ведение мяча в баскетболе. Игра «Мяч в корзину».	1		
65.		Разновысокое ведение мяча в баскетболе. Игра «Мяч в корзину».	1		
66.		Промежуточная аттестация	1		
67.		Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щечкой». Игры с мячом.	1		

68.		Передача мяча в футболе. Удар по воротам. Игры с мячом.	1		
-----	--	---	---	--	--

3 класс

Общи й № урока	Название темы раздела с указанием количества часов в разделе	Название темы урока	Кол- во часов	Дата	Примечание
1.	1.Легкая атлетика (12 часов)	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Эстафета – дистанция 10м.	1		РЭШ
2.		Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Эстафета – дистанция 20м.	1		
3.		Бег 30м с высокого старта. (У). Метание мяча на дальность. Игра «Ловишка».	1		
4.		Метание мяча на дальность. Круговая эстафета –дистанция 60м.	1		
5.		Круговая эстафета-дистанция 60м. Метание мяча на дальность(у)	1		
6.		Упражнения в движении. Бег на выносливость. Элементы футбола: удар, передача.	1		
7.		Упражнения в движении. Бег на выносливость(У). Элементы футбола: удар по воротам.	1		
8.		Бег 1000м с раздельным стартом. Элементы футбола: удар по воротам.	1		
9.		Правила поведения в зале. Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	1		
10.		Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места (У). Метание мяча в вертикальную цель.	1		
11.		Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Метание в вертикальную цель.	1		
12.		Строевые упражнения. Метание в вертикальную цель (У). Прыжки через скакалку.	1		
13.	2.Спортивны е игры	ТБ при проведении спортивных игр. Игры. эстафеты с мячом.	1		

	(11 часов)				
14.		Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Ловишка с мячом».	1		
15.		Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Игра «Фигурное вождение».	1		
16.		Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Игра «Фигурное вождение».	1		
17.		Передача мяча в парах от груди. . Игра «Гонка мячей».	1		
18.		Передача мяча в парах от груди. Игра «Гонка мяча».	1		
19.		Передача мяча из-за головы и от плеча. Игра «Мяч капитану».	1		
20.		Передача мяча из-за головы и от плеча. Игра «Мяч капитану».	1		
21.		Передача мяча через сетку различным способом. Игра «Перестрелка»	1		
22.		Передача мяча через сетку различным способом. Игра «Перестрелка»	1		
23.		Передача мяча через сетку. Знакомство с игрой «Пионербол»	1		
24.	3.Гимнастика с основами акробатики (16 часов)	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		
25.		Комплекс ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.(У)	1		
26.		Упражнения на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках.(У)	1		
27.		Упражнения на формирование правильной осанки. АУ "Мост"(У).	1		
28.		Лазанье по наклонной скамейке. Висы. Кувырок вперед(У).	1		
29.		Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Висы.	1		
30.		Строевые упражнения. Упражнение	1		

		на равновесие. Прыжки через скакалку(У)			
31.		Вис на согнутых руках. Упражнения на равновесие.	1		
32.		Преодоление полосы препятствий. Вис на согнутых руках(У)	1		
33.		Упражнения в парах. Преодоление полосы препятствий.	1		
34.		Упражнения в парах. Висы. Отжимание(У).	1		
35.		Лазанье по канату в три приема. Висы.	1		
36.		Акробатическое соединение. Игры с элементами гимнастики.	1		
37.		Акробатическое соединение. Игры с элементами гимнастики.	1		
38.		Опорные прыжки на стопку матов. Подтягивание.	1		
39.		Тест на гибкость. Сдача отчетов.	1		
40.	4.Лыжная подготовка (14 часов)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Дистанция 500м	1		
41.		Скользящий шаг без палок. Дистанция 1000м	1		
42.		Скользящий шаг с палками. Дистанция 1 км.	1		
43.		Скользящий шаг с палками (У). Попеременный двухшажный ход – дистанция 1км.	1		
44.		Техника попеременного двухшажного хода с палками (У)	1		
45.		Техника подъема «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1		
46.		Техника подъема «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1		
47.		Подъем наискось ступающим шагом и спуск в средней стойке	1		
48.		Подъем наискось ступающим шагом и спуск в средней стойке.	1		
49.		Повороты переступанием на месте и в движении.	1		
50.		Повороты переступанием на месте и в движении	1		

51.		Прохождение дистанции 1-1.5км в среднем темпе.	1		
52.		Дистанция 1км с раздельным стартом	1		
53.		Совершенствование общей выносливости – прохождение дистанции 1,5-2км	1		
54.	5.Легкая атлетика (9 часов)	Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание.	1		РЭШ
55.		Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание.	1		
56.		Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. Бросок набивного мяча(1кг).	1		
57.		Прыжки в высоту с разбега (У). Преодоление полосы препятствий.	1		
58.		Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3*10м.	1		
59.		Челночный бег3*10м. (У) Игра «Вызов по имени».	1		
60.		Многоскоки. Игры, эстафеты с прыжками.	1		
61.		Многоскоки. Игры. Эстафеты с прыжками.	1		
62.		Промежуточная аттестация	1		
63.	6.Спортивные игры (6 часов)	Разновысокое ведение мяча, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1		
64.		Разновысокое ведение мяча, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1		
65.		Знакомство с мини-баскетболом (цель, правила. счет).	1		
66.		Мини-баскетбол (цель, правила. счет).	1		
67.		Ведение мяча в футболе. Удар по воротам.	1		
68.		Мини-баскетбол	1		

4 класс

Общий № урока	Название темы раздела с указанием количества часов в разделе	Название темы урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	1.Легкая атлетика (12 часов)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Игры с бегом: «Вороны – воробьи», «Вызов номеров».	1		РЭШ
2.		Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Эстафета - дистанция 30м.	1		
3.		Бег 30м с высокого старта (У). Метание мяча на дальность. Игра «Ловишка парами».	1		
4.		Правильное дыхание при беге. Бег на выносливость. Игра «Смена сторон»-дистанция 30м.	1		
5.		Бег 60м с высокого старта (У). Метание мяча на дальность.Игра «Ловишка парами».	1		
6.		Бег на выносливость. Круговая эстафета. Техника паса в футболе.	1		
7.		Бег на выносливость. Метание мяча на дальность(У) Круговая эстафета(дистанции - 60м).	1		
8.		Бег 1000м с раздельным стартом(У).Коми народные игры.	1		
9.		Правила поведения, ТБ в зале. Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места.	1		
10.		Прыжки в длину с места (У). Метание мяча в вертикальную цель.	1		
11.		Комплекс УГГ. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Веровочка под ногами».	1		
12.		Строевые упражнения. Метание в вертикальную цель (У).	1		
13.	2.Спортивные игры (12 часов)	Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча: «Волна», «Мяч ловящему».	1		

14.		Эстафеты с ведением и передачей мяча: «Волна», «Мяч ловящему».	1		
15.		Стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления. Игра.	1		
16.		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Фигурное вождение».	1		
17.		Ведение и передача от груди. Игра «Встречный бег».	1		
18.		Ведение и передача от груди. Игра «Встречный бег».	1		
19.		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1		
20.		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1		
21.		Бросок мяча в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1		
22.		Бросок мяча в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1		
23.		Прием и передача через сетку. Игра «Пионербол»	1		
24.		Прием и передача через сетку. Игра «Пионербол»	1		
25.	3.Гимнастика с основами акробатики (16 часов)	ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Прыжки через скакалку.	1		
26.		Повороты на месте. Поднимание туловища за 30сек. (У). Прыжки через скакалку.	1		
27.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1		
28.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках(У).	1		
29.		Суставная гимнастика. АУ «Мост». Кувырок вперед.	1		
30.		Суставная гимнастика. АУ «Мост» (У) Слитные кувырки	1		
31.		Прыжки через скакалку. Слитные кувырки(У)	1		
32.		Строевые упражнения. Кувырок назад. Висы.	1		

33.		Строевые упражнения. Висы. Кувырок назад (У)	1		
34.		Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку.	1		
35.		Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку.(У)	1		
36.		Лазанье по канату в три приема. Вис на согнутых руках.	1		
37.		Лазанье по наклонной скамейке.. Вис на согнутых руках.(У)	1		
38.		Опорные прыжки на стопку матов. Отжимание.	1		ЭКС
39.		Опорные прыжки на стопку матов. Отжимание.(У)	1		
40.		Тест на гибкость.	1		
41.	4.Лыжная подготовка (14 часов)	Правила ТБ при катании на лыжах. Виды лыжных ходов (презентация фильма).	1		
42.		Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1		
43.		Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1		
44.		Техника одновременного двухшажного хода - дистанция 1км.	1		
45.		Техника одновременного двухшажного хода - дистанции 1,5км.	1		
46.		Подъем на склон«полуелочкой», торможение плугом.	1		
47.		Подъем на склон «полуелочкой», торможение плугом.	1		
48.		Подъем на склон «елочкой», торможение упором.	1		
49.		Подъем на склон «елочкой», торможение упором.	1		
50.		Повороты переступанием в движении.	1		
51.		Повороты переступанием в движении	1		
52.		Совершенствование общей выносливости - прохождение	1		

		дистанции 1,5 – 2 км.			
53.		Совершенствование общей выносливости - прохождение дистанции 2,0 – 2,5 км.	1		
54.		Дистанция 1 км с раздельным стартом.	1		
55.	5.Легкая атлетика (8 часов)	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1		
56.		Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега(У).	1		
57.		Прыжки в высоту с разбега. Бросок набивного мяча (1кг).	1		
58.		Прыжки в высоту с разбега. (У). Бросок набивного мяча (1кг).	1		
59.		Многоскоки. Подтягивание(м). Эстафеты с прыжками.	1		
60.		Многоскоки. Подтягивание(м).	1		
61.		Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3*10м.	1		
62.		Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3*10м.(У)	1		
63.	6.Спортивные игры (6 часов)	Передача мяча через сетку (нижняя подача). Игра «Пионербол»	1		
64.		Передача мяча через сетку (верхняя подача). Игра «Пионербол».	1		
65.		Передача мяча через сетку (верхняя подача). Игра «Пионербол»	1		
66.		Промежуточная аттестация	1		
67.		Ведение мяча в футболе, удар ногой. Мини-футбол.	1		
68.		Подвижные игры, эстафеты.	1		