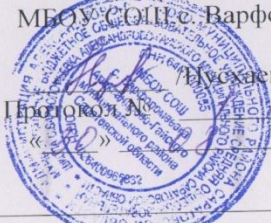


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Варфоломеевка  
Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено»</b><br/>Методическим советом<br/>МБОУ СОШ с. Варфоломеевка</p> <p style="text-align: center;">Баяшева М.М./<br/>Протокол № _____ от _____<br/>2019 г.</p>  | <p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора по УВР<br/>МБОУ СОШ с. Варфоломеевка</p> <p style="text-align: center;">Баяшева М.М./<br/>_____ 2019 г.</p>  | <p style="text-align: center;"><b>«Утверждено»</b><br/>Директор МБОУ СОШ с. Варфоломеевка</p> <p style="text-align: center;">Ахметова Г.Ж./<br/>Приказ № _____ от _____<br/>2019 г.</p>  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Баяшева Асия Куандыковна  
I квалификационная категория

**Физическая культура**

**1 КЛАСС**

2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2012 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 4 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013. Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год.

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

### **Задачи курса:**

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Описание новизны учебной программы возможно через:**

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

### **Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 99 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

**Личностные, метапредметные и предметные 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 осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

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, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении 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 здоровье-сберегающую 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 учебного предмета «Физическая культура»**

### **1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### **3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

#### **4. Подвижные игры.**

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### **5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

#### **7. На материале спортивных игр.**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

| Тема                               | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
|------------------------------------|--------------|--------------------------|
| Знания о физической культуре       | 6            | 1                        |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34           | 8                        |
| Легкая атлетика                    | 19           | 10                       |
| Лыжная подготовка                  | 12           | 1                        |
| Подвижные игры                     | 28           | 2                        |
| Общее количество часов             | 99           | 22                       |

**Годовой план - график распределения учебного материала для 1 класса**

| <b>п/№</b> | <b>Вид<br/>программного<br/>материала</b>         | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> | <b>1<br/>четверть</b> | <b>2<br/>четверть</b> | <b>3<br/>четверть</b> | <b>4<br/>четверть</b> |
|------------|---------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>1</b>   | <b>Знания о<br/>физической<br/>культуре</b>       | <b>6</b>                     | <b>6</b>              |                       |                       |                       |
| <b>2</b>   | <b>Легкая<br/>атлетика</b>                        | <b>19</b>                    | <b>6</b>              |                       | <b>4</b>              | <b>9</b>              |
| <b>3</b>   | <b>Подвижные<br/>игры</b>                         | <b>28</b>                    | <b>9</b>              |                       | <b>8</b>              | <b>11</b>             |
| <b>4</b>   | <b>Гимнастика с<br/>элементами<br/>акробатики</b> | <b>34</b>                    | <b>6</b>              | <b>21</b>             | <b>3</b>              | <b>4</b>              |
| <b>5</b>   | <b>Лыжная<br/>подготовка</b>                      | <b>12</b>                    |                       |                       | <b>12</b>             |                       |
|            | <b>Всего часов:</b>                               | <b>99</b>                    | <b>27</b>             | <b>21</b>             | <b>27</b>             | <b>24</b>             |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b> | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Дата план.</b> | <b>Дата<br/>факт</b> |
|--------------|-------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|
|--------------|-------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|

|    |                                                              |   |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | <b>Знание о физической культуре 1</b>                        |   |       |  |
| 1  | Организационно-методические указания                         | 1 | 04.09 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 3</b>                                     |   |       |  |
| 2  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                  | 1 | 05.09 |  |
| 3  | Техника челночного бега                                      | 1 | 06.09 |  |
| 4  | Тестирование челночного бега 3х10м                           | 1 | 11.09 |  |
|    | <b>Знание о физической культуре 1</b>                        |   |       |  |
| 5  | Возникновение физической культуры и спорта                   | 1 | 12.09 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 1</b>                                     |   |       |  |
| 6  | Тестирование метания мешочка на дальность                    | 1 | 13.09 |  |
|    | <b>Подвижные игры 1</b>                                      |   |       |  |
| 7  | Русская народная подвижная игра «Горелки»                    | 1 | 18.09 |  |
|    | <b>Знание о физической культуре 3</b>                        |   |       |  |
| 8  | Олимпийские игры                                             | 1 | 19.09 |  |
| 9  | Что такое физическая культура?                               | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Темп и ритм                                                  | 1 | 25.09 |  |
|    | <b>Подвижные игры 1</b>                                      |   |       |  |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка»                                   | 1 | 26.09 |  |
|    | <b>Знание о физической культуре 1</b>                        |   |       |  |
| 12 | Личная гигиена человека                                      | 1 | 27.09 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 1</b>                                     |   |       |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность                 | 1 | 02.10 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики 2</b>                  |   |       |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя                | 1 | 03.10 |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с      | 1 | 04.10 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 1</b>                                     |   |       |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места                          | 1 | 09.10 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики 4</b>                  |   |       |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Тестирование виса на время                                   | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках                         | 1 | 16.10 |  |

|    |                                                                      |   |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | 1 | 17.10 |  |
|    | <b>Подвижные игры 7</b>                                              |   |       |  |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах                                          | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Подвижная игра «Осада города»                                        | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом                                        | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Школа укрощения мяча                                                 | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота»                                        | 1 | 06.11 |  |
| 26 | Глаза закрывай – упражнение начинай                                  | 1 | 07.11 |  |
| 27 | Подвижные игры                                                       | 1 | 08.11 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики -21час</b>                     |   |       |  |
| 28 | Правила техники безопасности. Перекаты                               | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Разновидности перекатов                                              | 1 | 14.11 |  |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед                                    | 1 | 15.11 |  |
| 31 | Кувырок вперед                                                       | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост»                                           | 1 | 21.11 |  |
| 33 | Стойка на лопатках, «мост» – совершенствование                       | 1 | 22.11 |  |
| 34 | Стойка на голове                                                     | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке                                     | 1 | 28.11 |  |
| 36 | Перелезание на гимнастической стенке                                 | 1 | 29.11 |  |
| 37 | Висы на перекладине                                                  | 1 | 04.12 |  |
| 38 | Круговая тренировка                                                  | 1 | 05.12 |  |
| 39 | Прыжки со скакалкой                                                  | 1 | 06.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку                                                    | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Круговая тренировка                                                  | 1 | 12.12 |  |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической перекладине             | 1 | 13.12 |  |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастической перекладине                        | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Перевороты на гимнастической перекладине                             | 1 | 19.12 |  |
| 45 | Вращение обруча                                                      | 1 | 20.12 |  |
| 46 | Обруч учимся им управлять                                            | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Круговая тренировка                                                  | 1 | 26.12 |  |
| 48 | Круговая тренировка                                                  | 1 | 27.12 |  |
|    | <b>III четверть – 27часов Лыжная подготовка -12 часов</b>            |   |       |  |

|    |                                                                                    |   |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 | 15.01 |  |
| 50 | Скользкий шаг на лыжах без палок                                                   | 1 | 16.01 |  |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок                                          | 1 | 17.01 |  |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками                                                   | 1 | 22.01 |  |
| 53 | Скользкий шаг на лыжах с палками                                                   | 1 | 23.01 |  |
| 54 | Поворот переступанием на лыжах с палками                                           | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок                                        | 1 | 29.01 |  |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками                                        | 1 | 30.01 |  |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах                                                | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Скользкий шаг на лыжах «змейкой»                                                   | 1 | 05.02 |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах                                              | 1 | 06.02 |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке                                              | 1 | 07.02 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики-1</b>                                        |   |       |  |
| 61 | Лазанье по канату                                                                  | 1 | 12.02 |  |
|    | <b>Подвижные игры 1</b>                                                            |   |       |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка защитница»                                                 | 1 | 13.02 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики-2</b>                                        |   |       |  |
| 63 | Прохождение полосы препятствий                                                     | 1 | 14.02 |  |
| 64 | Прохождение усложненной полосы препятствий                                         | 1 | 26.02 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 4</b>                                                           |   |       |  |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега                                          | 1 | 27.02 |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                  | 1 | 28.02 |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед                                                      | 1 | 04.03 |  |
| 68 | Прыжки в высоту                                                                    | 1 | 05.03 |  |
|    | <b>Подвижные игры 7</b>                                                            |   |       |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах                                                        | 1 | 06.03 |  |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах                                                        | 1 | 11.03 |  |
| 71 | Ведение мяча                                                                       | 1 | 12.03 |  |
| 72 | Ведение мяча в движении                                                            | 1 | 13.03 |  |
| 73 | Эстафеты с мячом                                                                   | 1 | 18.03 |  |

|    |                                                          |   |       |  |
|----|----------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 74 | Подвижные игры с мячом                                   | 1 | 19.03 |  |
| 75 | Подвижные игры                                           | 1 | 20.03 |  |
|    | <b>IV четверть – 24 часа Подвижные игры 4</b>            |   |       |  |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку                     | 1 | 01.04 |  |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку           | 1 | 02.04 |  |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                    | 1 | 03.04 |  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 | 08.04 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 2</b>                                 |   |       |  |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди                           | 1 | 09.04 |  |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу                              | 1 | 10.04 |  |
|    | <b>Подвижные игры 1</b>                                  |   |       |  |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель»                            | 1 | 15.04 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики 2</b>              |   |       |  |
| 83 | Тестирование виса на время                               | 1 | 16.04 |  |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя            | 1 | 17.04 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 1</b>                                 |   |       |  |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места                      | 1 | 22.04 |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики 2</b>              |   |       |  |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине          | 1 | 23.04 |  |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с                    | 1 | 24.04 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 2</b>                                 |   |       |  |
| 88 | Техника метания на точность                              | 1 | 29.04 |  |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность             | 1 | 30.04 |  |
|    | <b>Подвижные игры 1</b>                                  |   |       |  |
| 90 | Подвижные игры для зала                                  | 1 | 01.05 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 4</b>                                 |   |       |  |
| 91 | Беговые упражнения                                       | 1 | 06.05 |  |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта              | 1 | 07.05 |  |
| 93 | Тестирование челночного бега 3 x 10 м                    | 1 | 08.05 |  |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность                | 1 | 13.05 |  |
|    | <b>Подвижные игры 5</b>                                  |   |       |  |

|    |                                           |   |       |  |
|----|-------------------------------------------|---|-------|--|
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики»       | 1 | 14.05 |  |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 | 15.05 |  |
| 97 | Командные подвижные игры                  | 1 | 20.05 |  |
| 98 | Подвижные игры с мячом                    | 1 | 21.05 |  |
| 99 | Подвижные игры                            | 1 | 22.05 |  |