Рабочая программа по физической культуре

1-4 классы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастика с основами акробатики*. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка*.* Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

*Лёгкая атлетика*. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***.

***Оздоровительная физическая культура****.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки длязанятий в домашних условиях.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

*Гимнастика с основами акробатики*. Правила поведения на занятияхгимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по воротах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейсяскоростью движения.Упражнения разминки перед выполнением гимнастическихупражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячомв руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Лыжная подготовка*. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

*Лёгкая атлетика*. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры*. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

***Прикладно-ориентированная физическая культура.***Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных

игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка*. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Подвижные и спортивные игры*. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

***Прикладно-ориентированная физическая культура.***Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, кувырки Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

***Прикладно-ориентированная физическая культура.***Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

1. становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
2. формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
3. проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
4. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
5. стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
6. проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
2. устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
3. сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
4. выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

1. воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
2. высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
3. управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
4. обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
5. выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
6. выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
7. проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
2. понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
3. выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
4. обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
5. вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

1. объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
2. исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
3. делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

1. соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
2. выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
3. взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
4. контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
2. объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
3. понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
4. обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
5. вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

1. организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
2. правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
3. активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
4. делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

1. контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
2. взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
3. оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
2. выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
3. объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

1. взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
2. использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
3. оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

1. выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
2. самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
3. оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

1. приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
2. соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
3. выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
4. анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
5. демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
6. демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
7. передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
8. играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
2. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
3. выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
4. выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
5. передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
6. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
7. выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
2. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
3. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
4. выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6. выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
7. передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
8. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
9. выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
10. передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
11. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
12. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

1. объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2. осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
4. приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
5. проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
6. демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
7. демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
8. выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
9. выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
10. выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
11. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**1 класс**

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** |  | **ЭОР** | **Кол-**  **во часов** |
|
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.  Режим дня ,правила его составления и соблюдения.  Разучивание строевые упражнения. Ходьба. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 4 |
| 2 | **Легкая атлетика.**  Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  Инструктаж по ТБ.  Закрепление строевые упражнения.  Ходьба. Бег. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 3 | Совершенствование строевые упражнения. Разучить: разминка  Прыжки в длину с места. ГТО | 1 |
| 4 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Разучить: ходьба на носках, пятках,  Бег 30 м. ГТО | 1 |
| 5 | Совершенствование: ходьба на носках, пятках, | 1 |
| 6 | Разучить: спринтерский бег, прыжки. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м. ГТО | 1 |
| 7 | Закрепить: спринтерский бег, прыжки. Эстафетный бег.  Подтягивание. ГТО | 1 |
| 8 | Спринтерский бег, прыжки.  Эстафетный бег. Гибкость. ГТО | 1 |
| 9 | Совершенствование: спринтерский бег, прыжки. Эстафетный бег. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. |  | 1 |
| 10 | Прыжки, метание. Эстафетный бег. | 1 |
| 11 | Освоение : бросок набивного мяча 0.5 кг. | 1 |
| 12 | Закрепление: бросок набивного мяча 0.5 кг. | 1 |
| 13 | Метание. Бег на средние дистанции. |  | 1 |
| 14 | **Подвижные и спортивные игры.**  Преодоление препятствий. Подвижные игры на основе футбола. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 15 | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры на основе футбола. Особенности фи­зической культуры разных народов. | 1 |
| 16 | Преодоление препятствий. Подвижные игры на основе футбола. | 1 |
| 17 | Эстафетный бег. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 18 | Подвижные игры на развитие координации. в баскетболе | 1 |
| 19 | Подвижные игры на развитие ловкости. в баскетболе | 1 |
| 20 | Подвижные игры на развитие быстроты. в баскетболе | 1 |
| 21 | Подвижные игры на развитие силы. в баскетболе | 1 |
| 22 | Подвижные игры на развитие скоростно- силовых качеств в баскетболе | 1 |
| 23 | Подвижные игры на основе баскетбола. в баскетболе | 1 |
| 24 | Подвижные игры на развитие скоростно- силовых качеств в баскетболе | 1 |
| 25 | Подвижные игры на развитие координации. в баскетболе | 1 |
| 26 | Подвижные игры на развитие координации. в баскетболе | 1 |
| 27 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 28 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 29 | **Гимнастики.**  Инструктаж по Т.Б**.** Строевые упражнения.  Разучивание акробатических упражнений | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 30 | Закрепление акробатических упражнений Лазания, перелазания. | 1 |
| 31 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. |  | 1 |
| 33 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Освоение: висы и упоры. Лазания. | 1 |
| 36 | Закрепление: висы и упоры. Игры. | 1 |
| 37 | Совершенствование: висы и упоры | 1 |
| 38 | Лазания, перелазания. | 1 |
| 39 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 41 | Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Упражнения на равновесие. Подвижные игры | 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие . | 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 |
| 45 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 |
| 46 | Подвижные игры .с элементами гимнастики. | 1 |
| 47 | Подвижные игры. | 1 |
| 48 | **Лыжная подготовка**  Ступающий шаг без палок. Повороты на месте. | 1 |
| 49 | Ступающий шаг без палок. Повороты на месте. | 1 |
| 50 | Ступающий шаг с палками. Повороты на месте. | 1 |
| 51 | Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. | 1 |
| 52 | Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты. | 1 |
| 54 | Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты. | 1 |
| 55 | Повороты. Подъемы. Скользящий шаг. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 56 | Повороты. Подъемы. Скользящий шаг. | 1 |
| 57 | Спуски и подъёмы. Скользящий шаг. | 1 |
| 58 | Спуски и подъёмы. Скользящий шаг. | 1 |
| 59 | Спуски, подъёмы, повороты. Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
| 60 | Попеременный двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты. | 1 |
| 61 | Закрепление попеременный двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты. | 1 |
| 62 | Совершенствование попеременный двухшажный ход.  Спуски, подъёмы, повороты. | 1 |
| 63 | Попеременный двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты. | 1 |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты. | 1 |
| 65 | Спуски, подъёмы, повороты. | 1 |
| 66 | Спуски. Подъёмы. Повороты. Прохождение дистанции 1000 м. ГТО | 1 |
| 67 | Спуски. Подъёмы. Повороты. | 1 |
| 68 | **Подвижные и спортивные игры**  Подвижны игры на развитие координации с волейбольными мячами. Физическая подготовка и её связь с развитием основ­ных физических качеств. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 69 | Подвижные игры на развитие ловкости с волейбольными мячами | 1 |
| 70 |  | 1 |
| Подвижные игры на развитие скоростных качеств с волейбольными мячами | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 71 | Строевые упражнения.  Гимнастические упражнения прикладного характера.(лазания, перелазания ) | 1 |
| 72 | Строевые упражнения.  Гимнастические упражнения прикладного характера. (со скакалкой) | 1 |
| 73 | Подвижные игры на развитие координации с баскетбольными мячами | 1 |
| 74 | Подвижные игры на развитие ловкости с баскетбольными мячами |  | 1 |
| 75 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств с баскетбольными мячами | 1 |
| 76 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств с баскетбольными мячами | 1 |
| 77 | Подвижные игры с элементами прыжков на основе баскетбола. | 1 |
| 78 | **Легкая атлетика**  Инструктаж по Т.Б.  Спринтерский бег. Прыжки в длину с места .ГТО | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 79 | Подвижные игры с элементами легкой атлетике.. Челночный бег 3х10м. ГТО | 1 |
| 80 | Бег 30 м. ГТО Подвижные игры с элементами легкой атлетике | 1 |
| 81 | Спринтерский бег. Прыжки. История возникновения Всероссийского комплекса ГТО. | 1 |
| 82 | Освоение метание малого мяча. | 1 |
| 83 | Закрепление метание малого мячом. | 1 |
| 84 | Совершенствование метание. Подтягивание ГТО | 1 |
| 85 | Ходьба, бег. Метание. Прыжки. | 1 |
| 86 | Подвижные игры. Гибкость ГТО | 1 |
| 87 | Подвижные игры с мячами. |  | 1 |
| 88 | Подвижные игры со скакалкой. | 1 |
| 89 | Подвижные игры с элементами прыжков. | 1 |
| 90 | Подвижные игры с баскетбольными мячами. | 1 |
| 91 | Подвижные игры с волейбольными мячами. | 1 |
| 92 | Подвижные игры со скакалкой . | 1 |
| 93 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
|  |  | 96 |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела и тем урока** | **ЭОР** | **Кол-во**  **часов** |
|
| 1 | **Лёгкая атлетика**  ***Знания о физической культуре.***  Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.  Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.  Закаливание организма при помощи обливания под душем.  ПТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег  Спринтерский бег .(30-40 м. ) Подвижные игры | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 2 |
| 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  Спринтерский бег .(30-40 м. ) Подвижные игры | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 3 | Бег 30м . ГТО | 1 |
| 4 | Бег 60м ГТ О | 1 |
| 5 | Освоение: прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 6 | Совершенствование: прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 ГТО | 1 |
| 7 | Учет: прыжок в длину с места, ГТО | 1 |
| 8 | Освоение: метание теннисного мяча с места на  заданное расстояние. Гибкость ГТО. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью. История возникновения Всероссийского комплекса ГТО. | 1 |
|  |  |
| 9 | Совершенствование: метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Челночный бег ГТО | 1 |
| 10 | Учет: метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. ГТО | 1 |
| 11 | Бег на длинные дистанции 1000 м. . Подтягивание ГТО | 1 |
| 12 | Бег на длинные дистанции 1000 м. . | 1 |
| 13 | Подвижные игры с элементами легкой атлетике | 1 |
| 14 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |
| 15 | **Подвижные и спортивные игры**  Подвижные игры с элементами баскетбола | .  https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 16 | Освоение ведения мяча | 1 |
| 17 | Закрепление ведения мяча Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 18 | Учет ведения мяча Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 19 | Разучить остановки в баскетболе Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 20 | Совершенствование остановки в баскетболе Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 21 | Совершенствование остановки. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 22 | Остановка в баскетболе. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 23 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 |
| 24 | Совершенствование броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 1 |
| 25 | Совершенствование броски мяча в корзину. Игра в баскетбол. | 1 |
| 26 | Совершенствование броски мяча в корзину. Игра | 1 |
| 27 | Учет броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 1 |
| 28 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Акробатика. Строевые упражнения.ПТБ.Истрия возникновения гимнастики. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 29 | Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения | 1 |
| 30 | Строевые упражнения  Освоение акробатических упражнений | 1 |
| 31 | Закрепление акробатических упражнений Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 33 | Учет акробатических упражнений . Строевые упражнения | 1 |
| 34 | Освоение: висы и упоры. Строевые упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв | 1 |
| 35 | Закрепление: висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 36 | Совершенствование: висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 37 | Совершенствование: висы и упоры | 1 |
| 38 | Учет: висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий.. | 1 |
| 40 | Освоение: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 41 | Закрепление: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 42 | Совершенствование: опорный прыжок, лазание равновесие. | 1 |
| 43 | Учет: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 44 | Лазание, равновесие  Гимнастическая полоса препятствий.. | 1 |
| 45 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 46 | Подвижные игры элементами волейбола | 1 |
| 47 | Закрепление: подвижные игры элементами волейбола | 1 |
| 48 | Совершенствование: подвижные игры элементами волейбола | 1 |
| 49 | **Лыжная подготовка**  Инструктаж по ТБ.  Ступающий и скользящий шаг. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 50 | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
| 51 | Повороты переступанием. | 1 |
| 52 | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции до 1000м в | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. | 1 |
| 55 | Освоение: подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», | 1 |
| 56 | Совершенствование: подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», | 1 |
| 57 | Учет: подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», | 1 |
| 58 | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». | 1 |
| 59 | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором. | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции до 1000м. | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции до 1500 м. | 1 |
| 62 | Игры эстафеты со спусками и подъёмами. | 1 |
| 63 | Подъём ступающим шагом. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции до 1000м. ГТО | 1 |
| 65 | Круговые эстафеты. | 1 |
| 66 | Разучить одновременный двхшажный ход. | 1 |
| 67 | Закрепление одновременный двхшажный ход. | 1 |
| 68 | Учет одновременный двхшажный ход. | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 70 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |
| 71 | Прохождение дистанции до 2000 м. ГТО | 1 |
| 72 | **Спортивные и подвижные игры.**  Подвижные игры с элементами баскетбола, | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 73 | Индивидуальные и групповые действия в баскетболе. | 1 |
| 74 | Групповые действия в баскетболе. | 1 |
| 75 | Передачи мяча в тройках, двойках. | 1 |
| 76 | Передачи мяча в движении. | 1 |
| 77 | Выбивание и вырывание мяча., | 1 |
| 78 | Двухсторонняя игра 3х3, 2х2, 4х4. | 1 |
| 79 | Пионербол | 1 |
| 80 | Подвижные игры с элементами волейбола Подтягивание ГТО | 1 |
| 81 | Гибкость ГТО Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 82 | Поднимание туловища из положения сидя. ГТО Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Отжимание ГТО. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 84 | **Лёгкая атлетика**  Спринтерский бег. Бег 30 м. ГТО | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 85 | Совершенствование: спринтерский бег. Бег 60 м. ГТО | 1 |
| 86 | Ходьба, бег, прыжки. Прыжок с места в длину. ГТО | 1 |
| 87 | Челночный бег 3Х10м. ГТО | 1 |
| 88 | Освоение бега на средние дистанции 200 м. | 1 |
| 89 | Совершенствование прыжки с разбега | 1 |
| 90 | Учет прыжки с разбега ГТО | 1 |
| 91 | Бег на длинные дистанции 1000 м. | 1 |
| 92 | Метание мяча | 1 |
| 93 | Контрольное тестирование «Знания о физической культуре. | 1 |
| 94 | Контроль метание мяча ГТО | 1 |
| 95 | Спортивные игры. Футбол. Пионербол | 1 |
| 96 | Спортивные игры. Футбол. Пионербол | 1 |
| 97 | Спортивные игры. Футбол. Пионербол | 1 |
| 98 | Спортивные игры. Футбол. Пионербол | 1 |
| 99 |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела и тем урока** | **ЭОР** | **Кол-во**  **часов** |
|
| 1 | **Знания о физической культуре.**  Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.  **Лёгкая атлетика**  ПТБ по легкой атлетике Ходьба и бег . Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books  https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 2 | Спринтерский бег .(30-60 м. ) Подвижные игры | 1 |
| 3 | Бег 30м с. ГТО | 1 |
| 4 | Бег 60м с ГТ О | 1 |
| 5 | Освоение: прыжки в длину с разбега | 1 |
| 6 | Совершенствование: прыжки с места, в длину с разбега с 7-9 ш. ГТО | 1 |
| 7 | Учет: прыжок в длину с места, ГТО | 1 |
| 8 | Освоение: метание мяча с разбега на заданное расстояние. Гибкость ГТО | 1 |
| 9 | Совершенствование: метание мяча с разбега на заданное расстояние. Челночный бег ГТО | 1 |
| 10 | Учет: метание мяча с разбега на заданное расстояние. ГТО | 1 |
| 11 | Бег на длинные дистанции 1500 м. . Подтягивание ГТО | 1 |
| 12 | Бег на длинные дистанции 1500 м. . | 1 |
| 13 | **Спортивные игры. Баскетбол**  Освоение передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 14 | Закрепление передачи мяча в баскетболе | 1 |
| 15 | Совершенствование передачи мяча в баскетболе | 1 |
| 16 | Учет передачи мяча в баскетболе Освоение  ведения мяча | 1 |  |
| 17 | Закрепление ведения мяча Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 18 | Учет ведения мяча Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 1 |
| 19 | Разучить остановки в баскетболе Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 20 | Совершенствование остановки в баскетболе Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 21 | Совершенствование остановки в баскетболе Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 22 | Учет остановки в баскетболе Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 23 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | 1 |
| 24 | Совершенствование броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 1 |
| 25 | Совершенствование броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 1 |
| 26 | Совершенствование броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 1 |
| 27 | Учет броски мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 1 |
| 28 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  ПТБ.  Акробатика. Строевые упражнения. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 29 | Освоение акробатических упражнений. Строевые  упражнения | 1 |
| 30 | Строевые упражнения  Освоение акробатических упражнений | 1 |
| 31 | Совершенствование акробатических упражнений Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |
| 33 | Учет акробатических упражнений . Строевые упражнения | 1 |
| 34 | Освоение: висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 35 | Закрепление: висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 36 | Совершенствование: висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 37 | Совершенствование: висы и упоры | 1 |
|  |
| 38 | Учет: висы и упоры. Строевые упражнения. |  | 1 |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий.. | 1 |
| 40 | Освоение: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 41 | Закрепление: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 42 | Совершенствование: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 43 | Учет: опорный прыжок, лазание, равновесие | 1 |
| 44 | Лазание, равновесие  Гимнастическая полоса препятствий.. | 1 |
| 45 | Подвижные игры элементами волейбола | 1 |
| 46 | Закрепление: подвижные игры элементами волейбола | 1 |
| 47 | Совершенствование: подвижные игры элементами волейбола | 1 |
| 48 | **Лыжная подготовка**  Инструктаж по ТБ.  Ступающий и скользящий шаг. | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 49 | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
| 50 | Повороты переступанием. | 1 |
| 51 | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции до 1000м в | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. | 1 |
| 54 | Освоение: подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», | 1 |
| 55 | Совершенствование: подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», | 1 |
| 56 | Контроль: подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», | 1 |
| 57 | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». | 1 |
| 58 | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции до 1000м. | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции до 1000 м. | 1 |
| 61 | Игры эстафеты со спусками и подъёмами. | 1 |
| 62 | Подъём ступающим шагом. | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции до 1000м. ГТО | 1 |
| 64 | Круговые эстафеты. |  | 1 |
| 65 | Разучить одновременный двхшажный ход. | 1 |
| 66 | Закрепление одновременный двхшажный ход. | 1 |
| 67 | Контроль одновременный двхшажный ход. | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции до 2,5 км | 1 |
| 69 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |
| 70 | Прохождение дистанции до 2000 м. ГТО | 1 |
| 71 | Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола, | 1 |
| 72 | Индивидуальные и групповые действия в баскетболе. | 1 |
| 73 | Групповые действия в баскетболе. | 1 |
| 74 | Передачи мяча в тройках, двойках. | 1 |
| 75 | Передачи мяча в движении. | 1 |
| 76 | Выбивание и вырывание мяча., | 1 |
| 77 | Двухсторонняя игра 3х3, 2х2, 4х4. Баскетбол. | 1 |
| 78 | **Подвижные игры (волейбол)**  Подвижные игры с элементами волейбола | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 79 | Подвижные игры с элементами волейбола Подтягивание ГТО | 1 |
| 80 | Гибкость ГТО Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 81 | Поднимание туловища из положения сидя. ГТО Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 82 | Отжимание ГТО. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 84 | **Лёгкая атлетика**  Спринтерский бег. Бег 30 м. ГТО | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books | 1 |
| 85 | Совершенствование: спринтерский бег. Бег 60 м. ГТО | 1 |
| 86 | Ходьба, бег, прыжки. Прыжок с места в длину. ГТО | 1 |
| 87 | Челночный бег 3Х10м. ГТО | 1 |
| 88 | Освоение бега на средние дистанции 500 м. | 1 |
| 89 | Совершенствование прыжки с разбега | 1 |
| 90 | Учет прыжки с разбега ГТО | 1 |
| 91 | Бег на длинные дистанции 1500 м. | 1 |
| 92 | Метание мяча | 1 |
| 93 | Контрольное тестирование «Знания физической культуры» |  | 1 |
| 94 | Учет метание мяча ГТО | 1 |
|  |
| 95 | Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола | 5 |
|  |  | 99 |