

«ПРИНЯТА»

педагогическим советом
№ 1 от 28.08.2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 383
Т.Н.Фаррахов
приказ №
от 08.2020 год



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 383
Красносельского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 в класса

Учителя первой квалификационной категории

Чернышева Олега Евгеньевича

99 часов

2020-2021

учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 1 классы

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработке рабочих программ ГБОУ СОШ № 383, составлена на основе авторской программы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Поурочные разработки 1 класс, под ред. В.И.Лях – М. «ВАКО», 2014г.

-Ура, физкультура! 1-2 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М. «Просвещение», 2015г.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Личностные, метапредметные, и предметные результаты освоения учебного курса

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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 спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, кувырок вперед в упор присев, перекут назад, стойка на лопатках (свечка), группировка, правильно встать.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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.

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 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.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала

Четверть	Всего часов	Вид контроля	
		Тесты и зачеты	Другое
1 четверть	24	8	
2 четверть	22	3	
3 четверть	28	2	
4 четверть	25	5	
Всего:	99	18	

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

№ П/п	Разделы программы	Учебные Часы	I Четверть	II Четверть	III Четверть	IV Четверть	
1	Основы знаний	В процессе уроков					
2	Легкая атлетика ОФП. Кроссовая подготовка.	35	19	-		16	
3	Гимнастика	17		17	-		
4	Подвижные игры	27	5	6	7	9	
5	Спортивные игры	20			20		
	Итого	99	24	23	27	25	

Содержание тем учебного курса

1 класса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

Учащиеся должны знать:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх; о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке и др. на расстояние 3 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Приложение №1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(Д). Подтягивание на высокой перекладине (М). кол-во раз	4 и более	2-3	1	12 и более	4-8	2 и менее
Прыжок в длину с места, см	155 и более	115-135	100 и менее	150 и более	110-130	85 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+9 и более	3-5	1	12,5 и более	6-9	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6 и менее	7,3-6,2	7,5 и более	5,8	7,5-6,4	7,6 и более
6- минутный бег	1100 и более	750-900	700 и менее	900 и более	600-800	500 и менее
Челночный бег 3*10 м. с.	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	11,3-10,6	11,7 и более

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Вид контроля	План	Факт
				а
1	Т.Б. Правила поведения в спортивном зале. Построение в колонну, шеренгу. Подвижная игра "Совушка"	предварительный	01.09	
2	Построение в шеренгу, в колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. ОРУ в движении. Бег 30 м с высокого старта.	оперативный	02.09	
3	Построение в шеренгу, в колонну. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Техника челночного бега.	текущий	03.09	
4	Понятие "дистанция", ОРУ на месте, челночный бег 3х10 с высокого старта.	оперативный	08.09	
5	Возникновение физической культуры и спорта. Игра "К своим флажкам»	текущий	09.09	
6	ОРУ на развитие координации. Обучение метания малого мяча на дальность.	текущий	10.09	
7	Размыкание на руки в стороны. Обучение метания малого мяча на дальность. Игра "Пятнашки на время".	текущий	15.09	
8	Знакомство с Олимпийскими играми, символами, традициями. Метание малого мяча на дальность.	текущий	16.09	
9	Понятие "физическая культура". ОРУ с мячиками. Тест метание малого мяча на дальность.	оперативный	17.09	
10	Понятие "темп" и "ритм", ОРУ в кругу, игра "Мышеловка".	текущий	22.09	
11	Повторение понятий "темп" и "ритм", ОРУ в движении, игра "Мышеловка".	текущий	23.09	
12	Понятие "гигиена". Игра "Пятнашки на время", Техника высокого старта.	текущий	24.09	
13	ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игра "Мышеловка".	текущий	29.09	
14	ОРУ на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Игра "Мышеловка".	оперативный	30.09	
15	ОРУ на гибкость. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Игра "Пятнашки на время",	оперативный	01.10	
16	ОРУ на координацию движений. Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во рву".	оперативный	06.10	
17	ОРУ на развитие координации. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Волк во рву".	оперативный	07.10	
18	ОРУ у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Игра "Выставка картин".	оперативный	08.10	
19	Т.Б. упражнений с мячом. ОРУ с мячами. Упражнения с мячом. Игра "Осада города".	текущий	13.10	
20	ОРУ с мячами. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча, броски, ловля. Игра "Осада города".	текущий	14.10	

21	ОРУ с мячами. Ведение мяча, броски, ловля. Игра "Пятнашки мячом".	текущий	15.10	
22	Новая разминка с мячами. Ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Игра "Пятнашки мячом".	текущий	20.10	
23	ОРУ с закрытыми глазами. Ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Игра "Пятнашки мячом".	текущий	21.10	
24	ОРУ с закрытыми глазами. Игры по выбору учеников. Подведение итогов четверти.	текущий	22.10	
25	Т.Б. по гимнастике. ОРУ на матах. Группировка, перекаты. Игра "Удочка".	текущий	04.11	
26	ОРУ на матах. Группировка, перекаты. Игра "Удочка".	текущий	05.11	
27	ОРУ на матах. Повторение группировки, перекатов. Игра "Мышеловка".	текущий	10.11	
28	Понятие "осанка". ОРУ на матах. Перекаты, группировки. Игра "Успей убрать".	оперативный	11.11	
29	Понятие "осанка". ОРУ на осанку. Стойка на лопатках. Игра «Воробьи - вороны»	текущий	12.11	
30	Понятие "осанка". ОРУ на осанку. Стойка на лопатках. "Мост" из положения лежа.	текущий	17.11	
31	Понятие "осанка". ОРУ на осанку. Стойка на лопатках. "Мост" из положения лежа.	оперативный	18.11	
32	ОРУ на матах. Упражнения на пресс с мячами на гим. матах. Техника выполнения, кувырок вперед. Подвижная игра «Воробьи - вороны»	текущий	19.11	
33	ОРУ на матах Лазанье по гимнастической стенке. Техника выполнения, кувырок вперед. Подвижная игра «Караси и щука»	текущий	24.11	
34	ОРУ на матах. Лазанье и перелезания на гимнастической стенке. Техника выполнения, кувырок вперед. Подвижная игра «Караси и щука»	текущий	25.11	
35	ОРУ в движении. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Техника выполнения, кувырок вперед. Подвижная игра «Выставка картин»	оперативный	26.11	
36	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Игра на внимание.	текущий	01.12	
37	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Волк во рву»	текущий	02.12	
38	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра " Волк во рву ".	текущий	03.12	
39	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра "Удочка".	текущий	08.12	
40	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра "Удочка".	текущий	09.12	
41	ОРУ со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись. Игра "Белые медведи".	текущий	10.12	
42	ОРУ с обручами. Вис углом, вис согнувшись и прогнувшись. Игра "Белые медведи".	текущий	15.12	
43	ОРУ с обручами. Вис углом, вис согнувшись и	текущий	16.12	

	прогнувшись. Игра "Белые медведи".			
44	ОРУ с обручами. Обучение управлению обруча. Эстафеты с обручами.	текущий	17.12	
45	ОРУ с обручами. Обучение управлению обруча. Эстафеты с обручами.	текущий	22.12	
46	ОРУ с обручами. Обучение управлению обруча. Эстафеты с обручами.	текущий	23.12	
47	ОРУ. Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти.	текущий	24.12	2
48	Т.Б. Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Перестроения. Игра «К своим флажкам»	текущий	12.01	
49	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Игра "Охотники и утки".	текущий	13.01	
50	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Игра "Охотники и утки".	текущий	14.01	
51	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Игра " Охотники и утки ".	текущий	19.01	
52	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Игра " Охотники и утки ".	текущий	20.01	
53	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафеты.	текущий	21.01	
54	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафеты.	текущий	26.01	
55	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафеты.	текущий	27.01	
56	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафеты.	текущий	28.01	
57	Развитие выносливости. ОРУ. Беговые упражнения. Игра "Воробьи и вороны".	текущий	02.02	
58	Развитие выносливости. ОРУ. Беговые упражнения. Игра " Воробьи и вороны ".	текущий	03.02	
59	Развитие выносливости. ОРУ. Беговые упражнения. Игра " Воробьи и вороны ".	текущий	04.02	
60	ОРУ с гим. палками. Техника лазанье по канату. Игра "Пустое место".	оперативный	16.02	
61	Разминка в движении. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра "Третий лишний".	текущий	17.02	
62	Разминка в движении. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра "Третий лишний".	текущий	18.02	
63	Разминка в движении. ОРУ. Прохождение усложненной полосы препятствий. Игра "Третий лишний".	текущий	23.02	
64	Разминка. ОРУ. Разучивание многоскоков. Игра «Волк во рву»	текущий	24.02	
65	Разминка. ОРУ. Разучивание многоскоков. Игра «Волк во рву»	оперативный	25.02	
66	Разминка. ОРУ. Разучивание многоскоков. Эстафеты.	текущий	02.03	
67	Т.Б. упражнений с мячом. ОРУ с мячом. Броски и ловля мяча. Игра "Перестрелка".	текущий	03.03	

68	ОРУ с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Игра "Перестрелка".	текущий	04.03	
69	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	текущий	09.03	
70	ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	текущий	10.03	
71	ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	текущий	11.03	
72	ОРУ с мячом. Ведение и передача мяча. Эстафеты с мячом.	текущий	16.03	
73	ОРУ в парах. Броски мяча через в/б сетку. Игра "Перебрось мяч"	текущий	17.03	
74	ОРУ с мячом. Игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти.	текущий	18.03	3
75	Т.Б. по легкой атлетике. Прыжок в высоту с трех шагов разбега (подбор разбега).	текущий	30.03	
76	Разминка в движении. ОРУ. Прыжок в высоту с трех шагов разбега.	текущий	31.03	
77	Разминка в движении. ОРУ. Тест- прыжок в высоту с трех шагов разбега.	оперативный	01.04	
78	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Техника челночного бега 3x10м. Игра "День и Ночь".	текущий	06.04	
79	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Игра " День и Ночь ".	оперативный	07.04	
80	Разучивание разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игра "Охотники и утки".	текущий	08.04	
81	Разучивание разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игра "Охотники и утки".	текущий	13.04	
82	Разминка с малыми мячами. Тест метание малого мяча на точность. Игра "Охотники и утки".	оперативный	14.04	
83	Разучивание разминки в движении ОРУ. СБУ. Разучивание прыжка в длину с разбега.	текущий	15.04	
84	Разминки в движении ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега.	текущий	20.04	
85	Разминки в движении ОРУ. СБУ. Тест прыжок в длину с разбега.	оперативный	21.04	
86	Разминка, направленная на развитие гибкости, Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра "Точно в цель".	оперативный	22.04	
87	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Игра "Караси и щука".	оперативный	27.04	
88	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра " Караси и щука ".	оперативный	28.04	
89	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Игра «Третий лишний».	оперативный	29.04	
90	Разучивание разминки со скакалкой. Прыжки на скакалке. Игра " Медведи и пчелы ".	текущий	30.04	
91	Разучивание разминки со скакалкой. Прыжки на	текущий	05.05	

	скакалке. Игра " Медведи и пчелы ".			
92	ОРУ на координацию. Техника метания на дальность. Игра "Сбор урожая".	текущий	06.05	
93	ОРУ на координацию. Метания на дальность. Игра "Сбор урожая".	текущий	07.05	
94	ОРУ на координацию. Тестирование метания на дальность. Игра "Сбор урожая".	оперативный	12.05	
95	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Бег 30 м. с высокого старта. Игра «Пятнашки цепью»	текущий	13.05	
96	Разминка. ОРУ. СБУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.	текущий	14.05	
97	Разминка. ОРУ. СБУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.	текущий	19.05	
98	Разминка. ОРУ. СБУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.	текущий	20.05	
99	ОРУ с заданиями. Игры по выбору учащихся. Подведение итогов учебного года.	текущий	21.05	