


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»  
Энгельского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайсина М.А. Приказ № 16 от « 30 » августа 2021 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 1 класса  
на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью.

Курс «Физическая культура» в 1 классе изучается 3 ч в неделю— 102 ч

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

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

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	17
Лёгкая атлетика	20
Кроссовая подготовка	20
Подвижные игры и спортивные игры	45
Общее количество часов	102

### Содержание учебного предмета

#### **Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)**

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.
- Тестирование вися на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;

- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

#### **Легкая атлетика (20 ч)**

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.

- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.
- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Кроссовая подготовка (20 ч):** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

**Подвижные игры (42 ч)**

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижные игры.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.



### Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Корректировка программы
			план	факт	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>(10ч)</b>			
1	Урок игра. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	06.09		
2	Урок экскурсия. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	08.09		
3	Урок игра. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	10.09		
4	Урок путешествие. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	13.09		
5	Урок игра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	15.09		
6	Урок игра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.09		
7	Урок экскурсия. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	20.09		
8	Урок сказка. Метание малого мяча из положения стоя грудью по	1	22.09		

	направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей				
9	Урок сказка. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»	1	24.09		
10	Урок экскурсия. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.09		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10(ч)</b>			
11	Урок путешествие. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	29.09		
12	Урок путешествие. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба - 100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	1	01.10		
13	Урок сказка. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	2	04.10 06.10		
14	Урок сказка. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	2	08.10 11.10		
15	Урок экскурсия. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	2	13.10 15.10		

16	Урок путешествие. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	2	18.10 20.10		
	<b>Гимнастика</b>	<b>17(ч)</b>			
17	Урок сказка. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	22.10		
18	Урок экскурсия. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	2	25.10 27.10		
19	Урок путешествие. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	2	08.11 10.11		
20	Урок. Сказка .Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»	2	12.11 15.11		
21	Урок путешествие. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	2	17.11 19.11		
22	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на	1	22.11		

	носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей				
23	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	2	24.11 26.11		
24	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	29.11		
25	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	01.12		
26	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1	03.12		
27	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1	06.12		
28	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1	08.12		

	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей				
	<b>Подвижные игры</b>	<b>20(ч)</b>			
29	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.12		
30	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.12		
31	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	15.12 17.12		
32	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	20.12 22.12		
33	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	24.12 27.12		
34	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	10.01 12.01		
35	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	14.01 17.01		
36	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	19.01 21.01		
37	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	24.01 26.01		
38	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	28.01 31.01		
39	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	02.02 04.02		
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>22(ч)</b>			
40	Бросок мяча снизу на месте. Ловля	2	14.02		

	мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей		16.02		
41	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	2	18.02 21.02		
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	2	25.02 28.02		
43	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	3	02.03 04.03 07.03		
44	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	3	09.03 11.03 14.03		
45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	16.03 18.03		
46	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	2	21.03 23.03		
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	2	04.04 06.04		
48	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	2	08.04 11.04		

49	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	2	13.04 15.04		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10(ч)</b>			
50	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	1	18.04		
51	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1	20.04		
52	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба- 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	2	22.04 25.04		
53	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	2	27.04 29.04		
54	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1	02.05		
55	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба- 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1	04.05		
56	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	05.05		
57	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба- 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1	06.05		



	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10(ч)</b>			
58	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	11.05		
59	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	12.05		
60	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»	2	13.05 16.05		
61	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	2	18.05 19.05		
62	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.05		
63	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	23.05		
64	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	24.05		
65	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1	25.05		