

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Качалинская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Г.М.Голубь
Приказ от 30.08.2021 г. № 54



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Начальное общее образование, 1 класс

Учитель: Бородина Наталья Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**х. Качалин
2021 – 2022 учебный год**

Пояснительная записка **«Физическая культура» 1 класс**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (с изменениями от 29.06.2017г., приказ Министерства образования и науки РФ №613)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Качалинской СОШ 2021-2022 учебный год.
6. Учебный план МБОУ Качалинской СОШ
7. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (от 28.12.2018г.)
8. Утверждена: Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
9. Примерные программы по учебным предметам.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжные гонки» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов.

Данные изменения вызваны выбором УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич. Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2007 г.; учебник: Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы. М.: « Просвещение», 2011 г.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- 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 её 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Контрольное упражнение	<u>девочки</u>			<u>мальчики</u>		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30м	6,0	6,8	7,4	5,8	6,6	7,2
Бег 1000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	130	110	90	140	120	100
Челночный бег 3x10м	10,2	11,0	11,7	9,9	10,8	11,2
Метание мяча	14	10	8	20	18	14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	10	8	6	12	10	8
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

Место курса в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану, на изучение предмета «Физическая культура» во 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021-2022 учебный год в МБОУ Качалинской СОШ курс программы реализуется за 93 часа. Учебный материал изучается в полном объеме.

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре (5ч)

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;

- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса 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 не 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 виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

В результате изучения темы 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 рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «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 не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получат 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.

3. Легкая атлетика (40 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.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробежать 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.

4.Подвижные и спортивные игры (24 ч) «Гуси-лебеди», «Горелки», «Волк во рву», «Попрыгунчики- воробушки», «Летает не летает», «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам», «Кошки – мышки», «С кочки на кочку», «У ребят порядок строгий», «Ястреб и утка», «Кто быстрее станет в круг», «Кто лишний?», «Быстро в круг», «Класс, смирно!», «Совушка», «Змейка», «Мы веселые ребята», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Лиса и куры», «Охотники и утки», «Кузнечики», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Точный расчёт», «Удочка», «Передал, садись», «Метко в цель», «Выстрел в небо», «Точная передача», «Мяч в ворота», «Не попади в болото», «Ловля парами», «Подвижная цель», «Капитаны», «Заяц без дома», «Невод», ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

В результате изучения темы 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	40
3	Гимнастика с элементами акробатики	24
4	Подвижные и спортивные игры	24
	Итого часов в год	93

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Понятие о физической культуре. <i>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры</i> . Подвижная игра «Горелки».	1	01.09
2.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	1	02.09
3.	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Подвижная игра «Летает – не летает».	1	07.09
4.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	08.09
5.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	09.09
6.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».	1	14.09
7.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	15.09
8.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.	1	16.09
9.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Игра «Кошки - мышки».	1	21.09
10.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1	22.09
11.	Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	1	23.09
12.	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	28.09
13.	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	29.09
14.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка»	1	30.09
15.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	05.10
16.	Кросс по слабопересеченной местности.	1	06.10

17.	Игра «Кто лишний» Бег 6 минут	1	07.10
18.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1	12.10
19.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1	13.10
20.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	1	14.10
21.	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	19.10
22.	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	20.10
23.	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Игра «Волк во рву».	1	21.10
24.	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».	1	26.10
25.	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Наклон вперед из положения сидя.	1	27.10
26.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1	09.11
27.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе. Игра «Совушка».	1	10.11
28.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Игра «Совушка».	1	11.11
29.	Кувырок вперед в упор присев». Игра «Змейка».	1	16.11
30.	Кувырок вперед в упор присев». Игра «Змейка».	1	17.11
31.	Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1	18.11
32.	Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	1	23.11
33.	Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	1	24.11
34.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно».	1	25.11
35.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно».	1	30.11
36.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1	01.12
37.	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Раки».	1	02.12
38.	Подтягивание, лежа на животе по скамейке». Игра «Раки».	1	07.12
39.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	08.12
40.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	09.12
41.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья ». Игра «Посадка картофеля».	1	14.12
42.	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1	15.12
43.	Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Игра «Лиса и куры».	1	16.12
44.	Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону».	1	21.12
45.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	22.12

	Игра «Охотники и утки».		
46.	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Лиса и куры».	1	23.12
47.	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Лиса и куры».	1	28.12
48.	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	1	29.12
49.	Совершенствование навыков бега (игра «К своим флажкам»).	1	30.12
50.	Совершенствование навыков бега (игра «К своим флажкам»).	1	18.01
51.	Совершенствование развития скоростных способностей (игра «Пятнашки»).	1	19.01
52.	совершенствование развития скоростных способностей (игра «Пятнашки»).	1	20.01
53.	Совершенствование навыков в прыжках (игра «Прыгающие воробушки»).	1	25.01
54.	Совершенствование навыков в прыжках (игра «Прыгающие воробушки»).	1	26.01
55.	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит»).	1	27.01
56.	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Метко в цель»).	1	01.02
57.	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	02.02
58.	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	03.02
59.	Упражнения на внимание. Игра «Охотники и утки».	1	15.02
60.	Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Удочка».	1	16.02
61.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	1	17.02
62.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Игра «Передал — садись».	1	22.02
63.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Удочка»	1	24.02
64.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Удочка»	1	01.03
65.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Передал — садись».	1	02.03
66.	Волейбол. Стойка волейболиста». Игра «Лошадки».	1	03.03
67.	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами.	1	09.03
68.	Перемещение по площадке. Игра «Лошадки».	1	10.03
69.	Подвижные игры волейбола. Игра «Бросай и поймай». «Выстрел в небо».	1	15.03
70.	Урок – экскурс «Футбол. Игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	16.03
71.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Игра: «Мяч в ворота».	1	17.03
72.	Ведение и остановка мяча. Игра «Выстрел в небо».	1	22.03

73.	Урок – игра Правила игры в футбол.	1	05.04
74.	Урок – игра Правила игры в футбол.	1	06.04
75.	Урок – игра «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	07.04
76.	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	12.04
77.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	13.04
78.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Не попади в болото».	1	14.04
79.	Прыжки со скакалкой. Игра «Кот и мыши».	1	19.04
80.	Игры с использованием скакалки. Игра «Невод».	1	20.04
81.	Игры с использованием скакалки. Игра «Невод».	1	21.04
82.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. Игра «Заяц без дома».	1	26.04
83.	Короткая дистанция. Бег на скорость. Игра «Ловля парами».	1	27.04
84.	Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Капитаны».	1	28.04
85.	Прыжок в длину с места. Игра «Капитаны».	1	04.05
86.	Бег на выносливость. Игра «Подвижная цель».	1	05.05
87.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Игра «Мы весёлые ребята».	1	11.05
88.	Прыжки через небольшие препятствия. Игра «Мы весёлые ребята».	1	12.05
89.	Броски больших и малых мячей, на дальность и в цель. Игра «Ловля парами».	1	17.05
90.	Наклон вперед из положения сидя. Игра «Ловля парами».	1	18.05
91.	Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Заяц без дома».	1	19.05
92.	Бег 30 м. Игра «Охотники и утки».	1	24.05
93.	Бег 30 м. Игра «Охотники и утки».	1	25.05