

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08 2020 г.
рук. ШМО
СВ

Согласовано
с МС
27.08 2020 г.
Председатель МС
МЧ

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08 2020 г.

Утверждаю
Директор школы:
/Журавлева Н. В./
приказ № 28 от 27.08 2020 г.



Рабочая программа

по физической культуре

класс 1

количество часов в год – 97, в неделю – 3

Составитель: Квачёв А.П.

х. Лихой

2020– 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, примерной программы начального образования по предмету «Физическая культура»; УМК «Школа России» В.И.Лях, утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М. – Просвещение, 2011г. с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта; учебно-методических материалов: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич, издательство «Учитель», 2009 Волгоград, методические рекомендации при планировании материала по предмету «Физическая культура» автор А.П. Матвеев издательство М, Просвещение, 2014; В.И. Лях Физическая культура 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.Просвещение, 2020 г.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 3 часа в неделю, 33 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа в 1 классе реализуется за 97 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Обучение по предмету «Физическая культура» в 1 классе – **безоценочное.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 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;
- 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;
- 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 на необходимом техническом уровне, 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.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Виды деятельности учащихся, используемые на уроке для достижения планируемых результатов весьма разнообразны.

На уроках физической культуры учащиеся должны:

- соблюдать правила и техники безопасности на уроке;
- 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.

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 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.

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;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки».

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Плавание», в связи с отсутствием реальных возможностей для освоения школьниками содержания, заменен легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди

теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно

эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Выполнение нормативов комплекса ГТО 2 ступени.

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в упор. Например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая атлетика. Выполнение нормативов комплекса ГТО 2 ступени. 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. В связи с климатическими и территориальными условиями заменяются на кроссовую подготовку и футбол.

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 лёгкой 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.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

Выполнение нормативов комплекса ГТО 2 ступени.

**Распределение учебного времени по программному материалу
физического воспитания:**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика (игры)	18+17=35	15	3	-	17
3	Футбол, кроссовая подготовка (игры)	9+4=13	9	-	-	4
4	Пионербол (подвижные игры)	18	-	18	-	-
5	Элементы баскетбола (подвижные игры)	15	-	2	13	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	15	-	-	15	-
	Всего часов:	96	24	23	28	21

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема	Количество часов	Тип урока	Дата проведения	
				План	Факт
1	Первичный инструктаж по ТБ на стадионе. Футбол- правила. Техника ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».(Урок- путешествие)	1	Вводный	Вт. Ср. Птн. Сентябрь 01	
2	Стойки и перемещений футболиста. Кроссовая подготовка. Игра «Пятнашки».(Урок экскурсия)	1	Обучение	02	

3	Удары по мячу. Игра: «Пустое место».(Урок-игра)	1	Обучение	04	
4	Изучение ударов по мячу. Игра: «Пустое место».(Урок- импровизация)	1	Обучение	08	
5	Удары по катящемуся мячу. Кроссовая подготовка. Игра «Вызов номеров».(Урок- игра)	1	Обучение	09	
6	Техника ведения мяча. Прыжки с места в длину.(Урок-игра)	1	комплексный	11	
7	Штрафные, свободные удары. Бег. Наклон туловища .(Урок- исследование)	1	комплексный	15	
8	Игра в защите. Поднимание туловища. Игра « К своим флажкам»(Урок- игра)	1	Обучение	16	
9	Игра в нападении. Игра « К своим флажкам»(Урок- игра)	1	комплексный	18	
10	Равномерный бег. Наклон туловища .(Урок-путешествие)	1	комплексный	22	
11	Челночный бег. Поднимание туловища. Игра «Прыгающие воробушки»(Урок- игра)	1	обучение	23	
12	Прыжок в длину. Наклон туловища. Подвижная игра «Защита укрепления»(Урок- игра)	1	комплексный	25	
13	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Защита укрепления»(Урок- игра)	1	Обучение	29	
14	Бег 60 м.. Игра «Третий лишний».(Урок-путешествие)	1	обучение	30	
15	Техника низкого старта. Игра «Третий лишний»(Урок- загадка)	1	обучение	Октябрь 02	
16	Бег на 1000 метров. Игра «Третий лишний».(Урок- исследование)	1	комплексный	06	

17	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».(Урок- импровизация)	1	Обучение	07	
18	Стартовое ускорение. Подвижная игра: «К своим флажкам».(Урок-экскурсия)	1	комплексный	09	
19	Техника эстафетного бега. Подвижная игра: «Прыгуны и пятнашки»(Урок-игра)	1	комплексный	13	
20	Техника эстафетного бега. Подвижная игра: «Невод».	1	комплексный	14	
21	Техника высокого старта. Техника бега . Игры.	1	Обучение	16	
22	Пионербол. Правила игры. Элементы техники перемещения.	1	Обучение	20	
23	Совершенствование техники бега .(Урок- игра)	1	комплексный	21	
24	Техника прыжка в высоту. Игра «Пятнашки».(Урок- игра)	1	комплексный	23	
25	Подача мяча. Игра «День и ночь».	1	Комплексный	27	
26	Техника прыжка в высоту с разбега. Игра «Пустое место».(Урок- игра)	1	Обучение	28	
27	Подача мяча сверху и с боку. Игра «День и ночь».	1	Обучение	30	
28	Техника метания малого мяча. Игра «Салки с выручкой»(Урок- игра)	1	Обучение	Ноябрь 10	
29	Основные элементы передвижений. Игра: «Посадка картошки».	1	Обучение	11	
30	Бег 30 м. Игра «Салки с выручкой»(Урок- игра)	1	комплексный	13	

31	Совершенствование правил игры в пионербол. Игра «Посадка картошки»	1	комплексный	17	
32	Совершенствование техники низкого старта. Подвижная игра: «К своим флажкам».(Урок-путешествие)	1	Обучение	18	
33	Подача мяча сверху, снизу. Игра «Попади в мяч».	1	комплексный	20	
34	Техника передачи мяча сверху, снизу. «Попади в мяч».	1	комплексный	24	
35	Техника приема мяча снизу.	1	обучение	25	
36	Техника выполнения основных элементов. Игра «Попади в мяч».	1	комплексный	27	
37	Прием-передача сверху, снизу. Подвижная игра: «Попади в мяч»	1	Обучение	Декабрь 01	
38	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	1	обучение	02	
39	Совершенствование ловли передачи мяча. Техники приема мяча снизу. Игра «День и ночь».	1	обучение	04	
40	Совершенствование техники приёма мяча. Техника передачи мяча для нападающего броска. Двусторонняя игра.	1	комплексный	08	
41	Техника приема, передачи мяча. Подвижная игра: «Гуси-Лебеди».	1	Обучение	09	
42	Подача мяча сверху, снизу. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	комплексный	11	
43	Закрепление освоенных элементов перемещений и владение мячом. Двусторонняя игра.	1	комплексный	15	
44	Прямой нападающий бросок. Двусторонняя игра.	1	комплексный	16	

45	Закрепление техники передачи мяча двумя руками. Нападающий бросок.	1	Обучение	18	
46	Правила игры в баскетбол. Подвижная игра: «Попади в мяч».	1	Обучение	22	
47	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	комплексный	23	
48	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Попади в мяч».	1	комплексный	25	
49	Техника безопасности. Правила. Игра «Мяч среднему».	1	Комплексный	Январь 12	
50	Прямая передача и с отскоком от пола. Игра «Мяч среднему».	1	Обучение	13	
51	Техника ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.	1	Обучение	15	
52	Техника броска мяча двумя руками от груди с места и в движении. Игра с элементами баскетбола	1	Обучение	19	
53	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра с элементами баскетбола	1	Обучение	20	
54	Прием-ведение мяча с места и в движении. Игра с элементами баскетбола	1	комплексный	22	
55	Прием и передача мяча с места и в движении. Игра «Передача мяча в колонах».	1	комплексный	26	
56	Броски мяча в корзину. Игра с элементами баскетбола.	1	Обучение	27	
57	Приемы вырывания и выбивания мяча. Игра.	1	комплексный	29	
58	Баскетбольные эстафеты Игра «Передача мяча в колонах».	1	комплексный	Февраль 02	

59	Изучение и совершенствование основных элементов баскетбола.	1	обучение	03	
60	Игра в баскетбол. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	комплексный	05	
61	Обще развивающие упражнения с элементами строевой подготовки.	1	Обучение	09	
62	Лазанье по канату .Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	обучение	10	
63	Кувырок вперед, стойка на лопатках .Подвижная игра «Фигуры».	1	обучение	12	
64	Техника переворота боком. Подвижная игра «Фигуры».	1	комплексный	24	
65	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание (д). Игра «Светофор».	1	Обучение	26	
66	Кувырок назад , перекаты боком (м), «мостик» Игра «Светофор».	1	комплексный	Март 02	
67	Совершенствование, перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1	комплексный	03	
68	Висы на брусках (м), упражнения на равновесие на бревне (д).	1	комплексный	05	
69	Упражнения на равновесие. Передвижение в колонне по одному.	1	Обучение	09	
70	Висы на высокой перекладине. Игра «Слушай сигнал».	1	Обучение	10	
71	Подъемы в упор (со страховкой). Игра «Слушай сигнал».	1	комплексный	12	
72	Техника лазания по гимнастической стенке. Игра «Кто приходил?»	1	комплексный	16	

73	Совершенствование лазания по гимнастической стенке.	1	Комплексный	17	
74	Танцевальные, спортивные прыжки. . Игра «Кто приходил?»	1	Обучение	19	
75	Лазанье по наклонной скамейке. Игра « Кто приходил?»	1	Обучение	Апрель 02	
76	Высокий старт. Бег .Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1	Обучение	06	
77	Высокий старт. Бег . Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1	Обучение	07	
78	Техника низкого старта. Игры. Подвижная игра: «Зайцы в огороде».	1	комплексный	09	
79	Челночный бег .Подвижная игра: «Лисы и куры».	1	комплексный	13	
80	Техника равномерного бега. Игра «День и ночь».	1	Обучение	14	
81	Техника разбега прыжка в высоту.Подвижная игра: «Точный расчет».	1	комплексный	16	
82	Техника разбега прыжка в длину.	1	комплексный	20	
83	Прыжки в длину с разбега. Игра «День и ночь».	1	обучение	21	
84	Кросс . Техника бега на длинные дистанции.	1	комплексный	23	
85	Совершенствование техники бега. Игра «Пятнашки».	1	Обучение	27	
86	Техника равномерного бега. Игра «Пустое место».	1	обучение	28	

87	ОФП, подъем туловища за 30 секунд. Игра « Попади в обруч».	1	обучение	30	
88	Прыжковые упражнения. Игра «Передал-садись»	1	комплекс ный	Май 04	
89	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1	Обучение	05	
90	Бег 1000 м.	1	комплекс ный	07	
91	Бег. Подвижная игра: «Два мороза».	1	комплекс ный	11	
92	Упражнения на гибкость.	1	комплекс ный	12	
93	Футбол. Закрепление игр в защите.	1	Обучение	14	
94	Игра в нападении.	1	Обучение	18	
95	Стандартные положения.	1	Обучение	19	
96 97	Двусторонняя игра в футболе.	2	Обучение	21 25	
	Итого:	97ч			

В данном документе
пронумеровано,
прошито и скреплено
печатью 15 листов.
(подписывается)
Директор школы

Журавлева Н. В.

