

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета в 1 «В» классе по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся. Преподавание учебного предмета физическая культура ведется по учебно-методическому комплексу:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы :учеб.дляобщеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012-2014.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016.

Общая характеристика учебного предмета.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с примерным недельным учебным планом образовательных учреждений Ростовской области на 2020-2021 учебный год в рамках реализации ФГОС для начального общего образования, учебным планом МБОУ «Школа № 105», в соответствии с типовой программой Физическая культура 1 – 4 классы автор В. И. ЛяхМ «Просвещение» 2016 изучение предмета «Физическая культура» рассчитано на 33 учебных недели - 3 часа в неделю, 99 часов за год. Фактически, согласно годовому учебному графику МБОУ «Школа № 105» на 2021-2022 учебный год, будет проведено в 1 «В» классе – 95 часов.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с основами акробатики	33
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		95
Фактически		1 В - 95 часов

• Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
 - изложение фактов истории физической культуры;
 - измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

Научатся

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма

Получат возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

• **Содержание учебного предмета.**

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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 «вперед ноги».

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

«Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

«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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

«Спортивные игры»:

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с

использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Кроссовая подготовка.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями и препятствиями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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, с	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					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

– бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2020-2021 УЧ.
ГОД
1 КЛАСС**

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
	1 в		
1	02.09	Понятие «физическая культура». Вводный инструктаж по т.б. Построение в шеренгу, колонну. Понятие «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	1
2	06.09	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Построение в шеренгу, в колонну. Понятие «низкий старт». Игра «Ловишка»	1
3	07.09	Строевые упражнения. Бег 30 м. Понятие «высокий старт». Игра «Салки с домом»	1
4	09.09	Челночный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
5	13.09	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м	1
6	14.09	Прыжки вверх и в длину с места. Понятие «расчет по порядку». Контроль пульса. Игра «Удочка»	1
7	16.09	Физическая культура в жизни человека. Строевые упражнения. Игра «Жмурки»	1
8	20.09	История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание мяча на дальность Подвижная игра «Пятнашки»	1
9	21.09	Метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1
10	23.09	Способы передвижения человека. Прыжки в длину с места.	1
11	27.09	Прыжок в длину с места	1
12	28.09	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Игры: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	1
13	30.09	Развитие выносливости. «Физические качества человека». Игры «Два Мороза», «Удочка»	1
14	04.10	Чувство ритма и темп при выполнении бега. Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики	2
15	05.10		
16	07.10	Чувство ритма и темп при выполнении бега. Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики	1
17	11.10	Народные игры. Русская народная игра «Горелки»	1
18	12.10	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности при	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
	1 в		
		занятиях гимнастикой. Метание предмета в цель. Игра «Охотник и зайцы»	
19	14.10	Перестроение в две шеренги. Подъем туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Игра «Кто быстрее схватит?»	1
20	18.10	Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Совушка»	1
21	19.10	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Перекаты. Игра «Передача мяча в тоннеле»	1
22	21.10	Кувырк вперед. Принципы проведения круговой тренировки	1
23	25.10	«Стойка на лопатках». Игра «Займи свое место»	1
24	26.10	«Мост». Упражнения акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	1
25	28.10	Наклон вперед из положения стоя. Ходьба на носках по линии, по гимнастической скамейке	1
26	08.11	Лазание по наклонной лестнице, скамейке. Игра «Класс, смирно!»	1
27	09.11	Подтягивания из виса лежа. Игра «Правильный номер»	1
28	11.11	Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка».Игра«Волк во рву»	1
29	15.11	Вис на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Тараканчики»	1
30	16.11	Значение физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперед поточным методом	1
31	18.11	Значение физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперед поточным методом	1
32	22.11	Наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Перекат назад в группировке	1
33	23.11	Упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнений. Игра «Непослушные стрелки часов»	1
34	25.11	Закаливание для укрепления здоровья. Упражнениям в паре. Игра «Удочка»	1
35	29.11	Упражнения в равновесии. Игра «Змейка»	1
36	30.11	Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко»	1
37	02.12	Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Кувырок вперед	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
	1 в		
38- 39	06.12	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	2
	07.12		
40- 41	09.12	Полоса препятствий. «Стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	2
	13.12		
42	14.12	Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Кувырок вперед. Игра «Ноги на весу»	1
43	16.12	Упражнение с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	1
44	20.12	Вращение обруча и упражнения разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке	1
45	21.12	«Шпагат». Лазанье по гимнастической стенке	1
46	23.12	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.	1
47	27.12	Развитие равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Игра «Третий лишний»	1
48	28.12	Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Игры «Бездомный заяц», «Удочка»	1
49- 51	10.01	Полоса препятствий. Безопасное выполнение акробатических упражнений	3
	11.01		
	13.01		
52	17.01	Парные упражнения. Игра «Чехарда»	1
53- 54	18.01	Усложнение полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке	2
	20.01		
55- 56	24.01	Прыжки на двух ногах разными способами, прыжки на одной ноге. Игра «День и ночь»	2
	25.01		
57	27.01	Эстафеты «Веселые старты»	1
58	31.01	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1
59	01.02	Развитие координации с малыми мячами. Бросок и ловля малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1
60	03.02	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Бросок	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
	1 в		
		и ловля мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	
61	14.02	Бросок мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1
62	15.02	Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	1
63	17.02	Ведение мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч из круга»	1
64	21.02	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	1
65	22.02	Бросок мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка»	1
66	24.02	Упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»	1
67	28.02	Бросок и ловля мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1
68	01.03	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
69	03.03	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	1
70	10.03	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	1
71	14.03	Перекаты в группировке. Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1
72	15.03	Стойка на голове. Серия акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	1
73	17.03	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	1
74	21.03	Упражнения акробатики у стены. Игра «Передал – садись»	1
75	22.03	Комбинации из акробатических элементов. Круговая тренировка	1
76	04.04	Развитие координации посредством упоров на руках. Игра «Пустое место»	1
77	05.04	Прыжок в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки»	1
78	07.04	Акробатические упражнения	1
79	11.04	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	1
80	12.04	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	1
81	14.04	Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место»	1
82	18.04	Наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	1
83	19.04	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
	1 в		
		Игра «Правильный номер с мячом»	
84	21.04	Эстафеты с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
85	25.04	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	1
86	26.04	Техника низкого старта. «Стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств	1
87	28.04	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1
88	05.05	Прыжок в длину с места.	1
89	10.05	Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий	1
90	12.05	Бег на 30 м	1
91	16.05	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1
92	17.05	Метание мяча на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	1
93	19.05	Контроль пульса. Строевые упражнения	1
94	23.05	Челночный бег 3 × 10 м. Игровые упражнения с мячом	1
95	24.05	Бросок и ловли мяча. Пионербол	1