



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от «__» ____ 2020г. Руководитель МО Сиволапова Т.А.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М.  (подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от «__» ____ 2020г.	 УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Приказ № ____ от «__» ____ 2020г.
---	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 3 часа в неделю

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

2020-2021 учебный год

РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18)
- Приказа Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2020 -2021 учебный год.;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ Зеленовская СОШ
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ

Учебник «Физическая культура» -1-4 класс, В.И. Лях; М: Просвещение- 2020 г

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
овладение школой движений;
развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) 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 определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В учебном плане МБОУ Зеленовская СОШ количество часов в 1 классе на предмет «Физическая культура» составляет 97 учебных часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год.

РАЗДЕЛ II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- 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.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса:

· **должны 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;

получат возможность 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;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, кол-во попаданий	1 и ниже	2	3 и выше	1 и ниже	2	3 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12 и выше
6	Выносливость	6-минутный бег, м	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	550-800	900 и выше

		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	50 и ниже	55-70	75 и выше	70 и ниже	75-90	95 и выше
--	--	---	--------------	-------	--------------	--------------	-------	--------------

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

РАЗДЕЛ III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

Физическая культура (основные понятия)

Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

Физическая культура человека

Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.

Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 14 часов

Организуемые команды и приёмы: Организационные команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание, и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

Акробатические упражнения: упоры - присев, лёжа; упор, стоя на коленях; упор, лёжа на бёдрах; упор, сидя сзади.

Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки, сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперёд в группировке; мост из положения, лёжа на спине.

Простые акробатические комбинации: - мост из положения, лёжа на спине,

из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка, на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.

или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение, лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.

Гимнастические упражнения прикладного характера: ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, переползания.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

Упражнения на низкой перекладине: висы - лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.

Висы простые - вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Использовать различные варианты висов, как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.

Лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);
Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор, стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.
Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.

Лёгкая атлетика - 38 часов

Бег: обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Старт из различных исходных положений.

Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.

Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Метание малого мяча: с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м.

Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Подвижные игры – 45 часов

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

На материале раздела «Лёгкая 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».

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведётся с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учёт особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребёнка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твёрдости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приёмам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга..

РАЗДЕЛ IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Номер урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика 14				
1	Проведен инструктаж по технике безопасности. Исторические странички Урок игра.	1	02.09.	
2	Урок игра. Бег ходьба. Салки догонялки	1	03.09.	
3	Урок игра. Техника бега. Салки на весу.	1	07.09.	
4	Урок игра. Разновидности ходьбы, бега. Мышеловка.	1	09.09.	
5	Урок игра. Ходьба бег. Мышеловка.	1	10.09.	
6	Урок игра. Прыжки в длину. Кто быстрее?	1	14.09.	
7	Ходьба и бег Урок игра Мышеловка.	1	16.09.	
8	Урок игра. Прыжки с места. Кто быстрее?	1	17.09.	
9	Урок игра Метание мяча . Метка в цель.	1	21.09	
10	Урок игра Метание мяча в мишень Охотники и утки.	1	23.09.	
11	Урок игра Метание мяча в мишень Метка в цель.	1	24.09.	
12	Урок игра Метание мяча Охотники и утки.	1	28.09.	
13	Урок игра Метание мяча в мишень Метка в цель.	1	30.09	
14	Урок игра Метание мяча в мишень Охотники и утки.	1	01.10	
Кроссовая подготовка 8				
15	Урок игра Кроссовая подготовка Урок игра Третий лишний	1	05.10.	
16	Урок игра Кроссовая подготовка Урок игра Третий лишний	1	07.10	
17	Урок игра Кроссовая подготовка Урок игра Кто быстрее?	1	08.10.	
18	Урок игра Кроссовая подготовка Игра	1	12.10	
19	Урок игра Кроссовая подготовка Игра	1	14.10	
20	Урок игра Кроссовая подготовка Игра	1	15.10	
21	Урок игра Кроссовая подготовка Игра	1	19.10	
22	Урок игра Кроссовая подготовка Игра	1	21.10	
Подвижные игры 23				
23	Урок игра Спортивный марафон	1	22.10.	
24	Урок игра эстафеты	1	26.10.	
25	Урок игра эстафеты	1	28.10.	
26	Урок игра Бросай поймай Эстафеты	1	29.10.	

27	Урок игра Пятнашки Эстафеты	1	09.11	
28	Урок игра Проведен инструктаж по технике безопасности. Слушай сигнал эстафеты	1	11.11.	
29	Урок игра Пятнашки Эстафеты	1	12.11.	
30	Урок игра Охотники и утки Эстафеты	1	16.11.	
31	Урок игра Пятнашки Эстафеты	1	18.11.	
32	Урок игра Прыгающие воробушки. Салки –догонялки.	1	19.11.	
33	Урок игра Эстафеты	1	23.11.	
34	Урок игра Охотники и утки Салки ноги на весу.	1	25.11.	
35	Урок игра Смена пар. Мышеловка.	1	26.11.	
36	Урок игра Лисы и куры. Метко в цель.	1	30.11.	
37	Урок игра Совушка Кто быстрее?	1	02.12	
38	Урок игра Эстафеты	1	03.12.	
39	Урок игра Перестрелка. Эстафеты	1	07.12.	
40	Урок игра Охотники и утки Эстафеты	1	09.12.	
41	Урок игра Пятнашки Эстафеты	1	10.12.	
42	Урок игра Прыгающие воробушки	1	14.12.	
43	Урок игра Эстафеты	1	16.12.	
44	Урок игра Охотники и утки	1	17.12.	
45	Урок игра Смена пар	1	21.12.	
Гимнастика 14				
46	Проведен инструктаж по ТБ. Акробатика. Подвижные игры.	1	23.12.	
47	Акробатика. Подвижные игры Салки-догонялки.	1	24.12.	
48	Кувырок вперед. Подвижные игры Салки «Ноги на весу.»	1	28.12.	
49	Кувырок вперед. Подвижная игра. Мышеловка.	1	11.01.	
50	Кувырок вперед. Подвижная Третий лишний игра Охотники и утки.	1	13.01.	
51	Кувырок назад. Висы и упоры, Подвижная игра. .	1	14.01.	
52	Стойка на лопатках. Кувырок назад. Подвижные игры.	1	18.01.	
53	Стойка на лопатках .Кувырк назад.Подвижные игры по выбору.	1	20.01.	
54	Стойка на лопатках. Подвижные игры по выбору.	1	21.01.	
55	Мост. Висы и упоры. Эстафеты.	1	25.01.	
56	Мост. Висы и упоры. Эстафеты.	1	27.01.	
57	Лазание и перелезание. Акробатическое соединение.	1	28.01.	

	Подвижные игры.			
58	Лазание и перелезание. Акробатическое соединение. Подвижные игры.	1	01.02	
59	Лазание и перелезание. Акробатическое соединение. Подвижные игры.	1	03.02.	
Подвижные игры на основе баскетбола 22				
60	Ведения мяча. Метка в цель. Эстафеты.	1	04.02.	
61	Ведения мяча. Метка в цель. Эстафеты.	1	15.02.	
62	Ведения мяча в шаге. Подвижные игры.	1	17.02.	
63	Ведения мяча в шаге. Подвижные игры.	1	18.02.	
64	Ведения мяча в шаге. Подвижные игры.	1	22.02.	
65	Ловля мяча на месте. Подвижные игры. Кто быстрее?	1	24.02	
66	Ловля мяча на месте. Подвижные игры?	1	25.02	
67	Передача мяча. Подвижные игры Охотники и утки.	1	01.03.	
68	Передача мяча. Подвижные игры Охотники и утки?	1	03.03.	
69	Передача мяча от груди. Эстафеты.	1	04.03.	
70	Передача мяча от груди. Эстафеты.	1	10.03.	
71	Передача мяча снизу. Эстафеты.	1	11.03.	
72	Передача мяча снизу. Эстафеты.	1	15.03.	
73	Ловля мяча на месте. Подвижные игры по выбору.	1	17.03	
74	Ловля мяча на месте. Подвижные игры по выбору .	1	18.03	
75	Ловля и передача мяча. Подвижные игры по выбору.	1	29.03	
76	Ловля и передача мяча. Подвижные игры по выбору.	1	31.03	
77	Бросок мяча снизу. Эстафета с ведением мяча.	1	01.04	
78	Бросок мяча снизу. Эстафета с ведением мяча.	1	05.04	
79	Ловля мяча. Подвижные игры.	1	07.04	
80	Ловля мяча. Подвижные игры.	1	08.04.	
81	Ловля мяча. Подвижные игры.	1	12.04.	
Легкая атлетика 11				
82	Проведен инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Игра.	1	14.04.	
83	Тестирование бега на 30м.Игра Кто быстрее?	1	15.04.	
84	Ходьба и бег. Подвижные игры Третий лишний.	1	19.04.	
85	Ходьба и бег. Подвижные игры Третий лишний.	1	21.04.	
86	Ходьба и бег .Подвижные игры по выбору.	1	22.04.	

87	Прыжки в длину. Подвижные игры. Салки догонялки.	1	26.04.	
88	Прыжки в длину. Подвижные игры. Салки ноги на весу.	1	28.04.	
89	Прыжки в длину. Подвижные игры. Салки догонялки. Салки ноги на весу.	1	29.04	
90	Метание мяча. Подвижные игры. Метко в цель.	1	05.05	
91	Метание мяча. Подвижные игры Метко в цель.	1	06.05	
92	Метание мяча. Подвижные игры Метко в цель.	1	12.05.	
Кроссовая подготовка 5				
93	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	1	13.05	
94	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	1	17.05.	
95	Кроссовая подготовка. Подвижные игры .Эстафеты.	1	19.05.	
96	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	1	20.05	
97	Кроссовая подготовка .Подвижные игры. Эстафеты.	1	24.05.	