МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №1» ГОРОДА АЛУШТЫ

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
протокол № 1
от 28. 08. 2018г.
Руководитель МО
_____ Г. А. Чеботарёва

Согласовано
заместитель директора
_____ Г.А.Палий
от 29. 08. 2018 г.

Утверждено
на заседании педагогического совета
протокол № 26__ от 30.08.2018 г.
Введена в действие приказом № 539_
от 31. 08. 2018 г.
Директор МОУ «Школа-лицей№1» г. Алушты
_____ Е.В.Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 - В класса
на 2018-2019 учебный год

Составила : Тарасюк Светлана Витальевна, учитель начальных классов

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа в 2 частях (составитель Е.С.Савинов) – М.: Просвещение, -2011 (стандарты второго поколения)»;
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»1-4 классы;
- Учебника: Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2014.
- Учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения «Школа-лицей № 1» г. Алушты на 2018/2019 учебный год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, 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.
-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Регулятивные УУД:

• 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;

Коммуникативные УУД:

• 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;

Познавательные УУД:

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами умение осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;

- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умение активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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).

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика – 28 часов

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;
Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Формы контроля:
Бег 30 м
Челночный бег 3×10 м
Прыжки в длину с места
Метание малого мяча на дальность

Гимнастика с элементами акробатики – 22 часов

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор 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.
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.
Формы контроля:

Бег 1000 м
Наклон вперёд из положения сидя
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)
Метание набивного мяча

Подвижные и спортивные игры – 35 часов
На материале гимнастики с элементами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
На материале спортивных игр.
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Кроссовая подготовка – 14часов
1.Равномерный медленный бег от 4 минут до 8 минут
2 .Кросс до 1 км

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Кол-во часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	25	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	25	22
4	Подвижные и спортивные игры	35	35
5	Кроссовая подготовка	14	14
	Итого	99	99

тематическое

Количество
году – 99
Количество

Виды контроля:

Календарно-планирование

часов в учебном

часов в неделю - 3

Бег 30 м
Челночный бег 3×10 м

Прыжки в длину с места

Бег 1000 м

Наклон вперёд из положения сидя
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)
Метание набивного мяча
Метание малого мяча на дальность

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Сроки выполнения		Примечание
		план	факт	
	а. **Лёгкая атлетика– 12 часов** Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	03.09		
2.	**Инструктаж по технике безопасности** во время занятий лёгкой атлетикой. ОРУ, Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера».	05.09		
3.	ОРУ, Ходьба под счет. Обычный бег Обучение бегу на 30м. Подвижная игра «Вызов номера».	07.09		
4.	ОРУ. Обычный бег. Бег с ускорением. Закрепление навыков бега на 30м. Подвижная игра «Гуси –лебеди»	10.09		
5.	ОРУ. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди» **Контрольный тест №1** *Бег 30м*	12.09		
6.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Обучение технике челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «Вызов номера»	14.09		
7.	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Закрепление навыков челночного бега 3*10 м. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	17.09		

8.	ОРУ. Прыжки в длину с места **Контрольный тест №2** *Челночный бег 3х10.* Подвижная игра «Зайцы в огороде»	19.09		
9.	ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	21.09		
10.	ОРУ. **Контрольный тест № 3.** *Прыжок в длину с места.* Обучение метанию малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».	24.09		
11.	ОРУ. Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Обучение метанию набивного мяча. Подвижная игра «Попади в цель».	26.09		
12.	ОРУ. **Контрольный тест № 4.** *Метание малого мяча на дальность.* Подвижная игра «Кто дальше бросит».	28.09		
13.	**Кроссовая подготовка – 9 часов** ОРУ. Инструктаж по ТБ во время занятий кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Закрепление техники метания набивного мяча. Подвижная игра «Пятнашки»	01.10		
14.	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки». **Контрольный тест № 5.** *Метание набивного мяча*	03.10		
15.	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Обучение наклону вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	05.10		
16.	ОРУ. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Закрепление техники наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Горелки».	08.10		
17.	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. **Контрольный тест № 6** *Наклоны вперёд из положения сидя.* Подвижная игра «Третий лишний».	10.10		
18.	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Обучение подтягиванию на высокой перекладине из виса. Подвижная игра «Октябрята»	12.10		
19.	ОРУ. **Контрольный тест №7** *Бег 1000 м* Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята»	15.10		
20.	ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега.Закрепление обучению подтягивания на высокой перекладине из виса. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	17.10		
21.	ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега.	19.10		

	Контрольный тест № 8 *Подтягивание на высокой перекладине из виса.* Подвижная игра «Гуси – лебеди»			
22.	**Гимнастика - 22 часов** ОРУ. Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика. Основная стойка. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	22.10		
23.	ОРУ. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно»	24.10		
24.	ОРУ. Группировка. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Совушка»	26.10		
25.	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост. Подвижная игра «Космонавты».	07.11		
26.	ОРУ. Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	09.11		
27.	ОРУ. Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	12.11		
28.	ОРУ. Равновесие. Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка»	14.11		
29.	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Змейка»	16.11		
30.	ОРУ. Перелезание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Два Мороза».	19.11		
31.	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	21.11		
32.	ОРУ. Висы на перекладине. Подвижная игра «Два Мороза»	23.11		
33.	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Удочка».	26.11		
34.	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать».	28.11		
35.	ОРУ. Вращение обруча. Подвижная игра «Салки».	30.11		
36.	ОРУ. Обруч. Учимся им управлять. Эстафеты с обручем.	03.12		
37.	ОРУ. Эстафеты с обручем. Выполнение команд в разных ситуациях. Подвижная игра «Не ошибись»	05.12		
38.	ОРУ. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Не ошибись»	07.12		
39.	ОРУ. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ночная охота».	10.12		

40.	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Кто быстрее схватит».	12.12		
41.	ОРУ. Лазание по канату. Подвижная игра «Фигуры»	14.12		
42.	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Кто быстрее схватит».	17.12		
43.	**Подвижные игры – 17 часов** ОРУ. Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми». Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	19.12		
44.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	21.12		
45.	ОРУ. Подвижные игры «Октябрята», «Класс, смирно!». Эстафеты	21.12		
46.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	24.12		
47.	ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты.	26.12		
48.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	09.01		
49.	ОРУ. Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	11.01		
50.	ОРУ. Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	14.01		
51.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	16.01		
52.	ОРУПодвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты	18.01		
53.	ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	21.01		
54.	ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	23.01		
55.	ОРУ. Подвижные игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	25.01		
56.	ОРУ. Подвижные игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	28.01		
57.	ОРУ. Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки». Эстафеты.	30.01		
58.	ОРУ. Подвижные игры «Охотники и утки», «Охотник и зайцы».Эстафеты.	01.02		
59.	ОРУ. Подвижные игры «Собачки», «Шмель». Эстафеты.	04.02		
60.	**Подвижные игры на основе баскетбола - 18 часов** ОРУ. Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми на	06.02		

	основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай»			
61.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	08.02		
62.	ОРУ. Бросок и ловля мяча. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	11.02		
63.	ОРУ. Бросок и ловля мяча. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	13.02		
64.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	15.02		
65.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	25.02		
66.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	27.02		
67.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	01.03		
68.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передал - садись» Игра в мини-баскетбол.	04.03		
69.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передал - садись» Игра в мини-баскетбол.	06.03		
70.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Подвижная игра «Выстрел в небо».	11.03		
71.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Подвижная игра «Выстрел в небо».	13.03		
72.	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Охотники и утки».	15.03		
73.	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Охотники и утки».	20.03		
74.	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	01.04		
75.	ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	03.04		
76.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Круговая лапта».	05.04		
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч в обруч»	08.04		
78.	**Кроссовая подготовка – 5 часов** Инструктаж по ТБ во время занятий кроссовой подготовкой. Равномерный бег	10.04		

	(3мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».			
79.	ОРУ. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы, бега. **Контрольный тест № 1** *Бег 30м.* П Подвижная игра «Октябрята».	17.04		
80.	ОРУ. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята».	19.04		
81.	ОРУ. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. **Контрольный тест № 2** *Челночный бег 3х10м*	22.04		
82.	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега **Контрольный тест № 3** *Бег 1000 м* Подвижная игра «Вызов номера».	24.04		
83.	**Лёгкая атлетика – 13 часов** Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. ОРУ, Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера».	26.04		
84.	ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	**29.04**		
85.	ОРУ. **Контрольный тест №4.** *Прыжок в длину с места***.** Обучение метанию малого мяча на дальность. Подвижная игра «К свои флажкам».	06.05		
86.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Обучение наклону вперед из положения стоя. Подвижная игра «Третий лишний».	08.05		
87.	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Закрепление техники метания набивного мяча **Контрольный тест № 5** *Наклоны вперёд из положения сидя.* Подвижная игра «Третий лишний».	13.05		
88.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. **Контрольный тест № 6.** *Метание набивного мяча*. Подвижная игра «Горелки».	15.05		
89.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подтягивание на высокой перекладине. Подвижная игра «Горелки».	17.05		
90.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. **Контрольный тест № 7** *Подтягивание на высокой перекладине.* Подвижная игра «Третий лишний».	20.05		
91.	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. **Контрольный тест № 8.** *Метание малого мяча на дальность.* Подвижная игра «Попади в мяч».	22.05		
92.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Кузнечики». Эстафеты.	24.05		
93.	Повторение изученного.			
94.	Повторение изученного.			

95.	Повторение изученного.			
96.	Повторение изученного.			
97.	Повторение изученного.			
98.	Повторение изученного.			
99.	Повторение изученного			