

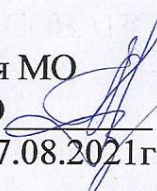
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Руководитель МО

Протокол МО от 27.08.2021г № 1



Маратканов А.М

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР Капуза Т.Е.

«27» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы И.Н. Забураева

Приказ от 27.08.2021 № 66

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 1бкласс

Основное общее образование

Количество часов 70 часов

Учитель Еремин Игорь Николаевич

**Программа разработана на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М**

2021-2022 учебный год

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1 класса (ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден приказом МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373

- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:

1. Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного 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.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Место дисциплины «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 1-4 –х классах из расчёта 3 ч в неделю:  
в 1 классе — 99 ч, в 2-4 классах — 102 ч.

### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа для 1 класса** по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по которому на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**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. Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного 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 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано 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.

### **Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

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

## **1 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## Физическое совершенствование

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* 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* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

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 2009г. №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, доброжелательности 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.

#### **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).

*Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)*

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		76	78	78	78
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none"> <li>– гимнастика с основами акробатики</li> <li>– легкая атлетика</li> <li>– подвижные игры</li> </ul> - подвижные игры с элементами баскетбола	16 12 18	18 21 18 15	16 16 14	16 16 14
4	<b>Вариативная часть</b> (при 3-х часах в неделю) - кроссовая подготовка.	23	24 24	24	24
<b>Всего</b>		99	102	102	102

**Годовой план-график  
распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям  
в 1 классе.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	3	1	1	1	
2	Способы физкультурной деятельности	3	1	2		
3	Легкая атлетика	21	11			10
4	Кроссовая подготовка	24	14		7	3
5	Гимнастика	18		18		







не сгибая ног в коленях	я ладонями пола	пальцами пола	пальцами пола	ладонями пола	пальцами пола	пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
<b>Легкая атлетика</b>		
1	Стойка для прыжка в высоту	2
	Планка для прыжка в высоту	1
	Набивные мячи:	
	1кг	2
	2кг	2
	3кг	2
	Секундомер	1
	Цель для метания	1
	Силовые тренажеры	4
	Стартовые колодки	
	Диск «Здоровье»	
<b>Гимнастика</b>		
	Маты	20
	Гимнастический козел	2
	Гимнастический конь	1
	Гимнастический мостик	1
	Перекладина	1
	Шведская стенка	8
	Навесная перекладина	5
	Скакалки	10
	Обручи	4
	Гимнастический коврик	10
	Канат для лазания	2

	Канат для перетягивания	2
	Скамейки гимнастические	10
	Эспандеры резиновые	10
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
	Мячи волейбольные	8
	Мячи футбольные	4
	Мячи для мини-футбола (футзал)	4
	Ворота для мини-футбола	2
	Стойка волейбольная	2
	Сетка волейбольная	2
	Спортивная форма для игры в футбол	1 комплект
	Стол для н/т	1
	Шашки	5
	Шахматы	5

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
9. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности ученика	Дата план	Дата факт
<b>I четверть</b>					
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>5</b>			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подв. игры. д/з Комплекс 1	<b>1</b>	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		
2.	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подв. игры. д/з Комплекс 1	<b>1</b>	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.		
3.	Возникновение физической культуры у древних людей Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Подв. игры. д/з Комплекс 1	<b>1</b>	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры		
4.	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на организм. Подв. игры. д/з Комплекс 1	<b>1</b>	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц		
5.	Физические качества человека Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Подв. игры. д/з Комплекс 1	<b>1</b>	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств		
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		<b>4</b>			
6.	Режим дня Составление режима дня. Подв. игры.	<b>1</b>	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.		
7.	Утренняя зарядка	<b>1</b>	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы		

	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подв.игры. д/з Комплекс 1		упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		
8.	Физкультминутки и физкультпаузы Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Подв.игры. д/з Комплекс 1	1	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.		
9.	Понятие правильной осанки Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Промежуточная аттестация. Подв.игры. д/з Комплекс 1	1	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>90</b>			
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>					
10.	Оздоровительные формы занятий. 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. Промежуточная аттестация. Подв.игры. д/з Комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
11.	Развитие физических качеств. Промежуточная аттестация. Подв.игры. д/з Комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
12.	Профилактика утомления. Подв.игры. д/з Комплекс 1	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		<b>87</b>			

<b>Строевая подготовка</b>					
<i>Движения и передвижения строем</i>		5			
13.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. д/з Комплекс 1	1	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
14.	Перестроение по звеньям. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 1	1			
15.	Размыкание на вытянутые в стороны руки Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 1	1			
16.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 1	1			
17.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 1	1			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
<i>Беговая подготовка</i>		7			
18.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Подв.игры. д/з Комплекс 1	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие		

19.	Бег 30 м Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». д/з Комплекс 1	1	препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».		
20.	Бег 60 м Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» д/з Комплекс 1	1			
21.	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости д/з Комплекс 1	1			
22.	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. д/з Комплекс 1	1			
23.	Смешанное передвижение до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. д/з Комплекс 1	1			
24.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.	1			
<b>Прыжковая подготовка</b>					
25.	Прыжок в длину с места. Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» д/з Комплекс 1	1	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по		
26.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» д/з Комплекс 1	1			
27.	Эстафеты с прыжками	1			



	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» д/з Комплекс 1		взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>					
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b>		21			
<i>Акробатика</i>					
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Группировка. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов д/з Комплекс 2	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
29	Перекаты в группировке, лежа на животе. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей Комплекс 2	1			
30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Комплекс 2	1			
31	Упоры, седы, упражнения в группировке Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Комплекс 2	1			
32	Стойка на лопатках Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Комплекс 2	1			

33	Акробатическая комбинация Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». Комплекс 2	1			
<b>Снарядная гимнастика (7ч)</b>					
34	Лазание по канату. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей Комплекс 2	1	<p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>		
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей Комплекс 2	1			
36	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Комплекс 2	1			
37	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. прыжок с разбега на маты .Подвижная игра «Обезьянки». Комплекс 2	1			
38	Висы и упоры на низкой перекладине Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. прыжок с разбега на маты. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки». д/з Комплекс 2	1			
39	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь» д/з Комплекс 2	1			
40	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах ,	1			

	согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» д/з Комплекс 2				
<b>Прикладная гимнастика (9ч )</b>					
41	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей д/з Комплекс 2	1	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>		
42	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей д/з Комплекс 2	1			
43	Перелезание через горку матов. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей д/з Комплекс 2	1			
44	Лазание по наклонной скамейке на коленях	2			
45	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей д/з Комплекс 2				
46	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей д/з Комплекс 2	2			
47	Передвижение в висе по гимнастической перекладине Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей д/з Комплекс 2	1			
<b>III четверть</b>					
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>27</b>			
48	Инструктаж по ТБ на занятиях играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в</p>		

	Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3		самостоятельной организации и проведения подвижных игр		
49	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3		<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр		
50	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		
51	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
52	«Кто дальше бросит». Эстафеты. ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
53	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1			
54	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1			
55	Игры «Пятнашки », «Два мороза». ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1			
56	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1			
57	«Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <b>Взаимодействовать</b> в парах и		

58	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	группах при выполнении технических действий в подвижных играх <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
59	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1			
60	Броски мяча на дальность Броски мяча на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель		
61	Метание малого мяча в вертикальную цель Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний		
62	Метание малого мяча с места на дальность Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>					
63	Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		
64	Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
65	Ловля и броски мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	<b>Осваивать</b> технические действия из		

	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3		спортивных игр		
66	Ловля и броски мяча на месте в парах Игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
67	Броски и ловля мяча в игре. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1			
68	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
69	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр		
70	Броски и ловля мяча в игре. Игра «Гонка мячей по кругу». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
71	Броски и ловля мяча в игре. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1			

	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
72	Броски и ловля мяча в игре. Игра «Передал - садись». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1			
73	Броски и ловля мяча в игре. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1			
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1			
75	Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей д/з Комплекс 3	1	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>		

			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
	<b>IV четверть</b>				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч</b>					
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>					
76	Бег на короткие дистанции Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Равномерный, медленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости д/з Комплекс 4	1	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>		
77	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости д/з Комплекс 4	1			
78	Челночный бег Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости д/з Комплекс 4	1			
79	.Кроссовая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости д/з Комплекс 4	1			
80	6-минутный бег(в чередовании с шагом) 6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости д/з Комплекс 4	1			
81	Игры и эстафеты с бегом на местности. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий д/з Комплекс 4	1			
<b>Прыжковая подготовка</b>					
82	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание.	1	<b>Осваивать</b> технику прыжковых		



	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» д/з Комплекс 4		упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений		
83	Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» д/з Комплекс 4	1	упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений		
84	Прыжок в высоту с разбега Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ. д/з Комплекс 4	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений		
<b>Броски большого, метания малого мяча</b>					
85	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.		
86	Метание малого мяча в вертикальную цель Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении техники метания малого мяча.		
87	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.		
88	Инструктаж по ТБ на занятиях играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр		
89	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Осваивать</b> двигательные действия		

	д/з Комплекс 4		<p>составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
90	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1			
91	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1			
92	«Кто дальше бросит». Эстафеты. ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1			
93	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1			
94	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1			
95	Игры «Пятнашки », «Два мороза». ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	1			
96 97	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей д/з Комплекс 4	2			