

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Приаргунская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Протокол № 1  
От «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020\_

---

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020\_

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Приаргунской СОШ  
Золотовская Г.И.

---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предмет** физическая культура

**Класс** 1

**Учитель** Манукян Мариета Оганесовна

**Год составления** 2020 - 2021

Рабочая программа по физической культуре на 2020– 2021 учебный год для обучающихся 1 классов разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015. Протокол от №1/15
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Приаргунская СОШ. (1-4кл.)
- Учебного плана школы на 2020-2021 учебный год.

Программа составлена на основе:

- УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2009-УМК обучающегося:  
«Физическая культура 1-4 классы», под ред.В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, за учебный год 99 часов.

**Целью обучения** 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;
- развитие координационных 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.
- 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.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:**

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**

- 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).

## **Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра**

**Личностные результаты** освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и меж предметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением: готовности слушать собеседника и вести диалог; готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определения общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

**Предметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой; понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения предмета для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения предмета для детей с нарушением слуха**

*Личностными результатами* освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий

*Метапредметными результатами* освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 (познавать) 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты освоения предмета для детей с нарушением зрения**

#### **Личностные:**

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; —
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; — овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- формирование потребности в занятиях физической культурой.

## Содержание учебного предмета, курса

### 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

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые 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.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Учебно - тематический план

| №<br>п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |
|----------|----------------------------------------|---------------------------|
|          |                                        | Класс                     |
|          |                                        | 1                         |
| 1        | <b>Базовая часть</b>                   | 77                        |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре    | <b>В процессе урока</b>   |
| 1.2      | Подвижные игры                         | 20                        |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики     | 17                        |
| 1.4      | Легкоатлетические упражнения           | 21                        |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                   | 21                        |
| 2        | <b>Вариативная часть</b>               | 22                        |
| 2.1      | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22                        |
|          | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>99</b>                 |

## Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны 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;
- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                             | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|                                                             | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                   | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114               | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0               | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м                                                  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

**Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета  
физическая культура ФГОС 1 класс, 99 часов**

| №                        | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дата |      | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Виды контроля              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | План | Факт |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |
| Легкая атлетика 24 часа. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |
| 1.                       | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.<br><br>Строевая подготовка, повороты на месте. Комплекс О.Р.У. |      |      | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Вводный. Фронтальный опрос |
| 2.                       | Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук.<br><br>Игра: «Воробьи и вороны»                                                                                                                                                                                                                 |      |      | Различать разные виды ходьбы.<br><br>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.                                                                                                                                                                                                                                            | Текущий                    |
| 3.                       | Строевая подготовка.<br><br>Бег 30 м, бег 60м.<br><br>Игра: «Караси и                                                                                                                                                                                                                                     |      |      | Моделировать сочетание различных                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Текущий                    |

|    |                                                                                     |  |  |                                                                                               |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    | щука»                                                                               |  |  | видов ходьбы.                                                                                 |         |
| 4. | Строевая подготовка.<br>Бег 30 м.<br>Игра: «Мяч капитану»                           |  |  | Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.                     | Учетный |
| 5. | Строевая подготовка.<br>Комплекс ОРУ с мячами<br>Игра: «Море волнуется».            |  |  | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Текущий |
| 6. | Бег с изменением направления.<br>Подвижная игра: «Вышибалы»                         |  |  | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                                | Текущий |
| 7. | Челночный бег 4*9 м., 3*10м.<br>Прыжки в длину с места.<br>Игра: «День и ночь»      |  |  | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя.                                | Текущий |
| 8. | Комплекс ОРУ.<br>Челночный бег 3*10м.<br>Прыжки в длину с места.<br>Эстафеты        |  |  | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.            | Учетный |
| 9. | Бег с изменением направления.<br>Прыжки в длину с места.<br>Подвижная игра: «Салки» |  |  | Знакомство с                                                                                  | Учетный |

|     |                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                        |         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 10. | Строевая подготовка.<br><br>Техника метания<br>малого теннисного<br>мяча на дальность.<br><br>Игра: «Передал-<br>садись». |  |  | челночным бегом.<br><br>Освоение правил<br>выполнения.<br><br>Проявлять качества<br>выносливости при<br>выполнении<br>челночного бега. | Текущий |
| 11. | Техника метания<br>малого теннисного<br>мяча на дальность.<br><br>Подвижная игра:<br>«Шишки, желуди,<br>орехи»            |  |  | Развитие<br>выносливости,<br>умения распределять<br>силы.                                                                              | Текущий |
| 12. | Техника метания<br>малого теннисного<br>мяча в цель.<br><br>Эстафеты с мячами.                                            |  |  | Умение чередовать<br>бег с ходьбой.                                                                                                    | Учетный |
| 13. | Ходьба с высоким<br>подниманием бедра.<br>Бег с ускорением.<br><br>Игра: «День и ночь»                                    |  |  | Осваивать технику<br>бега различными<br>способами.                                                                                     | Текущий |
| 14. | Бег в чередовании с<br>ходьбой.<br><br>Игра: «Гуси-лебеди»                                                                |  |  | Проявлять качество<br>силы, быстроты,<br>выносливости и<br>координации при<br>выполнении беговых<br>упражнений.                        | Текущий |
| 15. | Строевая подготовка.<br>Бег с ускорением.<br><br>Игра: «Медведь и<br>медвежата»                                           |  |  |                                                                                                                                        | Текущий |
| 16. | «Бег с преодолением<br>препятствий».<br><br>Игра: «С кочки на<br>кочку».                                                  |  |  | Осваивать технику<br>прыжковых<br>упражнений.                                                                                          | Текущий |

|     |                                                                                                           |  |  |                                                                               |         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 17. | Режим дня и личная гигиена.<br>Совершенствование навыков бега.<br><br>Игра: «Кто быстрее встанет в круг?» |  |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.      | Текущий |
| 18. | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Эстафеты с мячами.                                                 |  |  | Осваивать технику метания мяча.                                               | Учетный |
| 19. | ОРУ. Медленный бег до 3 мин». Развитие прыжковых качеств.<br><br>Игра: «Кто дальше?»                      |  |  | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.     | Текущий |
| 20. | ОРУ с мячами. Спец. бег. упр. л/та.<br>Подвижная игра «Кот и мыши».                                       |  |  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | Текущий |
| 21. | Развитие силовых качеств. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.<br><br>Игра «Вышибалы».                   |  |  |                                                                               | Учетный |
| 22. | О.Р.У. Развитие прыгучести.<br><br>Эстафеты с обручами.                                                   |  |  |                                                                               | Текущий |
| 23. | Совершенствование навыков бега.<br>Подвижная игра: «Воробьи и вороны»                                     |  |  |                                                                               | Текущий |
| 24. | Челночный бег 3*5м, 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств<br>Подвижная                                |  |  |                                                                               | Текущий |

|                                                      |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                      | игра: «Два мороза»                                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики – 25 часов</b> |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
| 25.                                                  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>Строевые команды.<br>Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».                         |  |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.<br>Правила поведения в спортзале и на улице.<br>Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры.<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br><br>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.<br><br>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на | Вводный.<br>Фронтальный опрос |
| 26.                                                  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно». |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий                       |
| 27.                                                  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний»                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий                       |
| 28.                                                  | «Лазание по гимнастической скамейке.<br>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».<br>Подвижная игра «Отгадай, чей голос».         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
| 29.                                                  | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».<br>Подвижная игра                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Текущий                       |

|     |                                                                                                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     | «Рыбак и рыбки».                                                                                                                                         |  |  | животе и из упора<br>стоя на коленях.                                                                                                                                                                                                       |         |
| 30. | ОРУ с<br>гимнастической<br>палкой.<br><br>Основная стойка.<br>Построение в шеренгу<br>и колонну по одному.<br>Группировка.<br>Перекаты в<br>группировке. |  |  | Описывать технику<br>разучиваемых<br>упражнений.<br>Осваивать технику<br>кувырка вперед в упор<br>присев. Выявлять<br>характерные ошибки в<br>выполнении кувырка<br>вперед в упор присев.<br>Соблюдать правила<br>техники безопасности      | Текущий |
| 31. | Группировка.<br>Перекаты в<br>группировке. Игра «У<br>медведя во бору».                                                                                  |  |  | при выполнении<br>акробатического<br>упражнения.                                                                                                                                                                                            | Учетный |
| 32. | Упражнения на<br>развитие равновесия.<br>Кувырок вперед в<br>упор присев. Игра:<br>«Гуси-лебеди»                                                         |  |  | Осваивать технику<br>выполнения<br>гимнастического<br>моста из положения<br>лежа на спине.<br>Осваивать                                                                                                                                     | Текущий |
| 33. | Кувырок вперед в<br>упор присев.                                                                                                                         |  |  | универсальные умения<br>по взаимодействию в<br>парах т группах при                                                                                                                                                                          | Текущий |
| 34. | Кувырок вперед в<br>упор присев.<br>Гимнастический мост<br>из положения лежа на<br>спине. Игра: «Воробьи<br>и вороны»                                    |  |  | разучивании и<br>выполнении<br>гимнастических<br>упражнений.<br><br>Осваивать технику<br>выполнения стойки на<br>лопатках. Проявлять<br>качества силы,<br>координации и<br>выносливости при<br>выполнении<br>акробатических<br>упражнений и | Учетный |
| 35. | ОРУ на развитие<br>гибкости.<br>Гимнастический мост<br>из положения лежа на<br>спине. Эстафеты.                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                             | Текущий |
| 36. | Гимнастический мост<br>из положения лежа на                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                             | Учетный |

|     |                                                                                                                                |  |  |                                                                                                                                                               |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     | спине. Стойка на лопатках. Игра: «Шишки, желуди, орехи»                                                                        |  |  | комбинаций.                                                                                                                                                   |         |
| 37. | Стойка на лопатках. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Игра: «Стоп кадр»                                         |  |  | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания            | Текущий |
| 38. | ОРУ. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Игра: «Лиса и зайцы»                                 |  |  | по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении                                                                                  | Текущий |
| 39. | Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.                                                       |  |  | гимнастических упражнений.                                                                                                                                    | Текущий |
| 40. | ОРУ на развитие гибкости.<br><br>Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Прыжки на скакалке.<br><br>Игра: «Вышибалы» |  |  | Освоить упражнения с гимнастической палкой.<br><br>Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. | Текущий |
| 41. | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей.<br><br>Игра: «Запрещенное движение»           |  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать                                                                                       | Текущий |

|     |                                                                                                                                |  |  |                                                                                            |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 42. | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.<br>Развитие силовых способностей. Игра: «Волк во рву»                        |  |  | полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. | Учетный |
| 43. | Гимнастика с основами акробатики.<br>Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов».                                                 |  |  |                                                                                            | Текущий |
| 44. | ОРУ в движении.<br>Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.                                                                 |  |  |                                                                                            | Текущий |
| 45. | Упражнения на развития равновесия.<br>«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».<br>Игра: «Совушка». |  |  |                                                                                            | Текущий |
| 46. | Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами»,<br>«Эстафета с обручами».<br>Подвижная игра «Догонялки».                      |  |  |                                                                                            | Текущий |
| 47. | ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на скакалке.<br>Подвижная игра «Охотники и утки».                                          |  |  |                                                                                            | Учетный |

|                                 |                                                                                                                    |  |  |                                                                                            |                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 48.                             | ОРУ на развитие правильной осанки. Прыжки на скакалке. Игры: «Лиса и зайцы», «Медведь и медвежата».                |  |  |                                                                                            | Текущий                    |
| <b>Подвижные игры (33 часа)</b> |                                                                                                                    |  |  |                                                                                            |                            |
| 49.                             | Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации |  |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.   | Вводный. Фронтальный опрос |
| 50.                             | ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.                                                                  |  |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.                                       | Текущий                    |
| 51.                             | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.                                                        |  |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Текущий                    |
| 52.                             | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                             |  |  | Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.                                | Текущий                    |
| 53.                             | ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.                                                                  |  |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.                                      | Текущий                    |
| 54.                             | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                      |  |  |                                                                                            | Текущий                    |

|     |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                    |         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 55. | ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие выносливости.                                                                                    |  |  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности                                                                      | Текущий |
| 56. | ОРУ в движении.<br>Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                  |  |  |                                                                                                                                                                    | Текущий |
| 57. | Эстафеты. Развитие координации.                                                                                                        |  |  | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.                                                                                          | Текущий |
| 58. | Обучение ловле большого мяча.<br>Игра: «Охотник и утки»                                                                                |  |  |                                                                                                                                                                    | Текущий |
| 59. | Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Лиса и заяц», «День и ночь»                                                       |  |  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.                                                                                      | Текущий |
| 60. | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами.<br>Обучение броскам и ловле малого мяча<br>.Игра: «Передал-садись» |  |  |                                                                                                                                                                    | Текущий |
| 61. | Закрепление упражнений с малым мячом.<br>Совершенствование навыков ловли малого мяча.<br>Игра «Вышибалы»                               |  |  | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.<br><br>Моделировать игровые ситуации. | Текущий |

|     |                                                                                                                                       |  |  |                                                                                                                                                      |         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 62. | Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. .Игра: «Мяч капитану»                                      |  |  | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | Текущий |
| 63. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры. Игра: «Сбей ноги»                                                             |  |  | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.                                                                  | Текущий |
| 64. | Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Эстафеты с мячами.                                          |  |  | Проявлять качества силы, координации и выносливости.                                                                                                 | Текущий |
| 65. | Обучение ведению мяча на месте. Игра: «Белочки-собачки»                                                                               |  |  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.                                                               | Текущий |
| 66. | Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»                                     |  |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.                                                           | Текущий |
| 67. | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» |  |  | Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.                                                                                          | Текущий |
| 68. | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                      | Текущий |

|     |                                                                                                      |  |  |                                                                                                |         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     | огороде».                                                                                            |  |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.                                          |         |
| 69. | Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.<br>Игра «Предал – садись».                                |  |  | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.                                           | Текущий |
| 70. | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления.<br>Игра: «Воробы и вороны» |  |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.     | Текущий |
| 71. | Прыжки через скакалку.<br>Игра «Лисы и куры».                                                        |  |  | Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.                                    | Учетный |
| 72. | Передачи мяча в парах.<br>Игра «Салки - выручалки».                                                  |  |  |                                                                                                | Текущий |
| 73. | Передачи мяча в тройках, во кругу.<br>Игра: «Мяч капитану»                                           |  |  | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.                                          | Текущий |
| 74. | ОРУ с мячами.<br>Эстафета с баскетбольными мячами.                                                   |  |  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Текущий |
| 75. | Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».<br>Игра: « Караси и                     |  |  | Регулировать эмоции                                                                            | Текущий |

|                                         |                                                                                                            |  |  |                                                                                                              |         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                         | щука»                                                                                                      |  |  | в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.                                                        |         |
| 76.                                     | Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану»                                  |  |  |                                                                                                              | Учетный |
| 77.                                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры: « Волк во рву», «У медведя во бору»                              |  |  |                                                                                                              | Текущий |
| 78.                                     | Упражнения с мячом. Эстафеты с обручами.                                                                   |  |  |                                                                                                              | Текущий |
| 79.                                     | ОРУ с мячами. Игра «Гуси - лебеди», «Салки-выручалки»                                                      |  |  |                                                                                                              | Текущий |
| 80.                                     | Прыжки через скакалку. Игра: «Хитрая лиса»                                                                 |  |  |                                                                                                              | Текущий |
| 81.                                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Два мороза», «Медведь и медвежата»                               |  |  |                                                                                                              | Текущий |
| 82.                                     | Подвижные игры с баскетбольным мячом.                                                                      |  |  |                                                                                                              | Текущий |
| <b>Кроссовая подготовка ( 10 часов)</b> |                                                                                                            |  |  |                                                                                                              |         |
| 83.                                     | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра: «Белые медведи» |  |  | Осваивать технику бега различными способами.<br><br>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых | Текущий |

|     |                                                                                                  |  |  |                                                                                                  |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 84. | Эстафета с преодолением полосы препятствий.<br>Игра: «Класс - смирно»,<br>«Запрещенное движение» |  |  | упражнений.<br><br>Различать разновидности беговых заданий.                                      | Текущий |
| 85. | ОРУ в движении. Бег 30м, 60 м.<br>Игра: «Пятнашки»                                               |  |  |                                                                                                  | Текущий |
| 86. | ОРУ. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.                                                 |  |  | Осваивать технику бега различными способами.                                                     | Текущий |
| 87. | Спец. беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт Игра: «Вышибалы»                              |  |  | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 88. | Бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Высокий старт.<br>Игра: «Стоп кадр»                        |  |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий.                                             | Текущий |
| 89. | Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт.<br>Игра: «Передал-садись»                   |  |  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.       | Текущий |
| 90. | Спец. беговые упражнения легкоатлета. Эстафеты.                                                  |  |  | Принимать активные решения в условиях                                                            | Текущий |
| 91. | Кросс по пересеченной местности 500м.                                                            |  |  |                                                                                                  | Текущий |

|                           |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                               |         |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                           | Игра: «Мяч капитану»                                                                                                       |  |  | игровой деятельности                                                                                                                          |         |
| 92.                       | ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин.<br>Игра: «Кошки-мышки»                                                          |  |  |                                                                                                                                               | Текущий |
| Легкая атлетика (7 часов) |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                               |         |
| 93.                       | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.<br>Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» |  |  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.                                                           | Текущий |
| 94.                       | ОРУ в движении.<br>Челночный бег 3*10м, 4*9 м.<br>Игра: «Лиса и зайцы»                                                     |  |  | Осваивать технику бега различными способами                                                                                                   | Текущий |
| 95.                       | Развитие прыгучести.<br>Прыжки на скакалке.<br>Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Медведь и медвежата»                     |  |  | Осваивать технику прыжковых упражнений.                                                                                                       | Учетный |
| 96.                       | ОРУ с мячами.<br>Круговая эстафета.<br>Игра: «Запрещенное движение»                                                        |  |  | Осваивать технику спринтерского бега.<br><br>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 97.                       | Бег 30 метров<br>Игры на развитие выносливости.                                                                            |  |  |                                                                                                                                               | Учетный |
| 98.                       | Тестирование                                                                                                               |  |  |                                                                                                                                               | Учетный |

|     |                                                        |  |  |         |
|-----|--------------------------------------------------------|--|--|---------|
|     | физических качеств.<br>Подвижные игры.                 |  |  |         |
| 99. | Тестирование<br>физических качеств.<br>Подвижные игры. |  |  | Учетный |