МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №117 имени М.В. Стрельникова»

города Сорочинска Оренбургской области.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании ШМО учителей начальных классов  Протокол № ….  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2019 г.  Рук. ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / Тихонова Н.Г./ | **«СОГЛАСОВАНО»**  зам. директора по УВР  Плотникова Л.Г.  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2019 г. | **ПРИНЯТА**  педагогическим советом  МБОУ «СОШ №117 им. М.В. Стрельникова»  Протокол № …..  от ………….. 2019г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор  МБОУ «СОШ №117 им. М.В. Стрельникова»  \_\_\_\_\_\_\_/Феоктистова О.Г/  Приказ №  от ………….. 2019г. |

**Рабочая программа**

Предмет: физическая культура

Класс: 1 «А»

Учитель начальных классов

первой квалификационной категории

Молодина В.В.

г. Сорочинск

2019 -2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

• Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Санитарно-гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях (Санитарно -гигиенические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. No189);

* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
* Приказ 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 6 декабря 2009г. № 373»;
* Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253"
* Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15))
* Авторская программа «Физическая культура» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014;
* Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 117 имени М.В.Стрельникова»;
* Годовой календарный учебный график МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 117 имени М.В.Стрельникова» на текущий учебный год;
* Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 117 имени М.В.Стрельникова» на 2019-2020 учебный год

*Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.*

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

*Программа обеспечена следующим учебно- методическим комплектом:*

1.Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

* «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях «Версия 1.9.33.Электронная форма учебника АО» «Издательство» «Просвещение», 2018 г.
* 2.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.2-е изд., испр. и доп. – М.,2012.

3.Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение,2011.

4.Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —

4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-09-032931-6.

Интернет –ресурсы: <http://festival.1september.ru/>

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)[www.k-yroku.ru](http://www.k-yroku.ru)[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru/)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные:**

• 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:**

**Познавательные:**

— 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 о сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Регулятивные:**

• 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.

**Коммуникативные:**

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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

**Предметные:**

*Обучающийся научится:*

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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 условиях.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

особенностям зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

способам и особенностям движений и передвижений человека;

терминологиям разучиваемых упражнений;

общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

причинам травматизма на занятиях физической культурой и правилам его предупреждения.

**Содержание.**

**Знания о физической культуре (9ч)**.

Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятийфизическими упражнениями. Составление режима дня.История возникновения Олимпийских игр.История появления упражнения с мячом. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

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

**Способы физкультурной деятельности (1ч)**.

Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.

**Физическое совершенствование (2ч).**

История появления упражнения с мячом. Представление о физических упражнениях.

**Гимнастика с основами акробатики (11ч).**

Основные команды и приемы. Игра «Волна». Повороты. Игра «По местам». Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Веревочка». Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты». Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекати – поле». Висы. Эстафеты. Опорный прыжок. Игра «Конники – спортсмены. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической стенке. Игра Мышеловка».

**Легкая атлетика (32ч).**

ТБ по легкой атлетике. Инструкция ИОТ-017 -у 2011г. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра «Найди свое место». Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод». Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома». Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. Игра «Космонавты» Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте Игра «Мышеловка». Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний». Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору». Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь». Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты». Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень».

Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень». Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жѐлуди, орехи». Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала». Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень». Урок – соревнование. Эстафеты. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень. Игра «Попади в цель». Метание малого мяча стоя на месте. Игра «К своему мячу». Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол». Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок». Обучение прыжкамв длину с места. Игра «Передача мяча в колонне». Тест – прыжок в длину с места. Игра «Метко в цель». Урок – соревнование. Эстафеты. Обучение бегу на короткие дистанции. Игра «Кенгуру». Бег на короткие дистанции – 30 метров. Игра «У медведя во бору». Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний». Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Обучение бегу в равномерном темпе до 7 минут. Прыжки через скакалку. Игра «Веревочка» под ногами. Обучение бегу в равномерном темпе до 800 метров. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики». Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам». Кроссовый бег Игра «Два мороза».

**Лыжныегонки (13ч).**

Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота». Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота» Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом» Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». Передвижения на лыжах. Игра «К своему мячу». Эстафеты на лыжах. Игры на лыжах.

**Подвижныеигры (31ч).**

Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмен. Игра «Море волнуется». Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. Игра «Волна». Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос. Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». Игра «Неудобный бросок» Игры с прыжками. Игра «Пустое место». Игры с мячом. Игра «Гонка мячей». Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч средне Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу». Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне». Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу». Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему». Бег спиной вперед. Эстафеты. Броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки». Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч соседу. Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей». Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». Броски мяча в ворота. Игра: «Лучший вратарь»Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок». Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». Игры на ловкость и внимание. Игра «Желуди и Орехи». Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты».

Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Пары на прогулке».

.**Тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание раздела (темы) | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре. | 9 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. | 1 |
| 3 | Физическое совершенствование:  - физкультурно- оздоровительная деятельность | 2 |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность:  - гимнастика с основами акробатики  -легкая атлетика  - лыжные гонки  - подвижные и спортивные игры | 11  32  13  31 |
|  | Итого: | 99 |

**Оценочные и методические материалы**

В 1 классе используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы. Оценки фиксируются и накапливаются в таблицах образовательных результатов (предметных, метапредметных и личностных) и в портфолио.

Метапредметные и личностные неперсонифицированные диагностические работы (один раз в год – обязательно).

*Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки*

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | | |

**Контрольная работа по физической культуре за курс 1 класса**

Вариант 1.

1.Как расшифровывается ЛФК?

А) любимый физкультурник команды

Б) лодырь физической культуры

В) лентяй физической культуры

Г) лечебная физическая культура

2. Закончите пословицу. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие…»

А) враги

Б) друзья

В) помощники

Г) товарищи

3. Как обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?

А) кроссовки

Б) шлепки

В) туфли

Г) босиком

4. В каком виде спорта есть ворота?

А) футбол, хоккей

Б) гандбол, баскетбол

В) волейбол, футбол

Г) теннис, гимнастика

5. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?

А) гимнаст

Б) хоккеист

В) пловец

Г) атлет

6. Кто такая Алина Кабаева?

А) гимнастка

Б) баскетболистка

В) шахматистка

Г) теннисистка

7. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?

А) Россия

Б) Канада

В) Австралия

Г) Куба

8. При выполнении физических упражнений на уроке физкультуры, ученик должен…

А) молчать

Б) громко смеяться

В) держать дистанцию

Г) отвлекаться

Вариант 2.

1. Закончите пословицу. «Здоровье в порядке – спасибо…»

А) врагам

Б) друзьям

В) учителям

Г) зарядке

2. В каком виде спорта используется шайба?

А) гандбол

Б) волейбол

В) хоккей

Г) теннис

3. Каким видом спорта занимался Виталий Кличко?

А) боксом

Б) волейболом

В) дзюдо

Г) футболом

4. При занятии физической культурой необходимо быть:

А) в спортивной форме

Б) в красивом костюме

В) в платье

Г) в куртке

5. Занятия физической культурой…

А) укрепляет здоровье и придает силы

Б) вызывает болезнь

В) вызывает голод

Г) вызывает сонливость

6. На уроке физкультуры запрещается…

А) драться

Б) слушать учителя

В) выполнять требования

Г) заниматься спортом

7. В каком виде спорта используется обруч…

А) легкая атлетика

Б) художественная гимнастика

В) тяжелая атлетика

Г) баскетбол

8. В каком городе проходила Олимпиада 2014?

А) Геленджик

Б) Анапа

В) Сочи

Г) Новороссийск

**календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Кол  часов | Темаурока |
|
| 1 | 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. |
| 2 | 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 3. | 1 | Составлениережимадня. |
| 4. | 1 | ТБ по легкой атлетике. Инструкция ИОТ-017 -у 2011г. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра «Найди свое место». |
| 5 | 1 | Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод». |
| 6 | 1 | Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяцбездома». |
| 7 | 1 | Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. Игра «Космонавты». |
| 8 | 1 | Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте. Игра «Мышеловка». |
| 9 | 1 | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров». |
| 10 | 1 | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третийлишний». |
| 11 | 1 | Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору». |
| 12 | 1 | Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тишеедешь, дальшебудешь». |
| 13 | 1 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. |
| 14 | 1 | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты. |
| 15 | 1 | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты». |
| 16 | 1 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень». |
| 17 | 1 | Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в мишень». |
| 18 | 1 | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, желуди, орехи». |
| 19 | 1 | Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала». |
| 20 | 1 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень». |
| 21 | 1 | Урок – соревнование. Эстафеты. |
| 22 | 1 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены». |
| 23 | 1 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Мореволнуется». |
| 24 | 1 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. |
| 25 | 1 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна». |
| 26 | 1 | . Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос. |
| 27 | 1 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадкакартофеля» |
| 28 | 1 | Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики. |
| 29 | 1 | ИсториявозникновенияОлимпийскихигр. |
| 30 | 1 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» |
| 31 | 1 | Игры с прыжками. Игра «Пустое место». |
| 32 | 1 | Игры с мячом. Игра «Гонка мячей». |
| 33 | 1 | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». |
| 34 | 1 | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. |
| 35 | 1 | Гимнастика. Основные команды и приемы. Игра «Волна». |
| 36 | 1 | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». |
| 37 | 1 | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров. |
| 38 | 1 | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Веревочка». |
| 39 | 1 | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок». |
| 40 | 1 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты». |
| 41 | 1 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекати – поле». |
| 42 | 1 | Гимнастика. Висы. Эстафеты. |
| 43 | 1 | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники – спортсмены. |
| 44 | 1 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. |
| 45 | 1 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра Мышеловка». |
| 46 | 1 | Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. |
| 47 | 1 | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мячсреднему». |
| 48 | 1 | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мячоседу». |
| 49 | 1 | История появления упражнения с мячом. |
| 50 | 1 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
| 51 | 1 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слаломнасанках». |
| 52 | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехатьчерезворота». |
| 53 | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехатьчерезворота». |
| 54 | 1 | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет». |
| 55 | 1 | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». |
| 56 | 1 | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом» |
| 57 | 1 | Лыжные гонки. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдѐт на горку». |
| 58 | 1 | Лыжные гонки. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдѐт на горку». |
| 59 | 1 | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». |
| 60 | 1 | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». |
| 61 | 1 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слаломнасанках». |
| 62 | 1 | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах |
| 63 | 1 | Игрыналыжах. |
| 64 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне». |
| 65 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мячсоседу». |
| 66 | 1 | Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему». |
| 67 | 1 | Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты. |
| 68 | 1 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки». |
| 69 | 1 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна». |
| 70 | 1 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобныйбросок». |
| 71 | 1 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мячкапитану». |
| 72 | 1 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мячсоседу. |
| 73 | 1 | Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей». |
| 74 | 1 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». |
| 75 | 1 | Футбол. Броски мяча в ворота. Игра: «Лучшийвратарь». |
| 76 | 1 | История появления упражнения с мячом. |
| 77 | 1 | Представление о физическихупражнениях. |
| 78 | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| 79 | 1 | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобныйбросок». |
| 80 | 1 | Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану». |
| 81 | 1 | Игры на ловкость и внимание. Игра «Желуди и Орехи». |
| 82 | 1 | Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты». |
| 83 | 1 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Парынапрогулке». |
| 84 | 1 | Легкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень. |
| 85 | 1 | Легкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель». |
| 86 | 1 | Легкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «К своему мячу». |
| 87 | 1 | Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол». |
| 88 | 1 | Легкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобныйбросок». |
| 89 | 1 | Легкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Передача мяча в колонне». |
| 90 | 1 | Легкая атлетика. Тест – прыжок в длину с места. Игра «Метко в цель». |
| 91 | 1 | Легкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. |
| 92 | 1 | Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Игра «Кенгуру». |
| 93 | 1 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30 метров. Игра «У медведя во бору». |
| 94 | 1 | Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра«Третийлишний». |
| 95 | 1 | Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. |
| 96 | 1 | Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 7 минут. Прыжки через скакалку. Игра «Верѐвочка под ногами. |
| 97 | 1 | Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 800 метров. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики». |
| 98 | 1 | Легкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «Покочкам». |
| 99 | 1 | Легкая атлетика. Кроссовый бег Игра «Два мороза». |