**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**начальная школа – детский сад п. Васильево – Петровский**

**Азовского района**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю**  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.О.Мокрицкая  Приказ № 25 от «30» августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

1 класс

*Кол-во часов в неделю, в год -3/99*

Учитель: Малахова Ирина Валерьевна

*Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом НОО, на основе примерной программы НОО и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, УМК «Школа России»*

*Учебник В.И.Лях, «Физическая культура 1-4 класс», М.Просвещение, 2012 год*

**Рассмотрена на заседании педагогического совета**

Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

2018 – 2019 учебный год

1. **Пояснительная записка**
   1. **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 с изменениями);
* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Программы по предмету «Физическая культура» Лях В.И, УМК «Школа России»;
* Утвержденного перечня учебников для обучающихся МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Учебного плана начальной школы МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района.

**1.2. Цели и задачи обучения**

**Основная цель**:

- 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.

В силу особенностей, присущих данной предметной области, в её рамках решаются также весьма разноплановые **предметные задачи**:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

•развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**1.3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе МБОУ по предмету «Физическая культура» и рассчитана в 1 классе на 33 недели — 99 часов.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 *класс (99 ч)***

**1.     ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

**Физическая культура** **(2ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Из истории физической культуры (1ч)**

Этапы возникновения физической культуры.

**Физические упражнения (2ч)**

Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

**2.     СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)**

**Самостоятельные занятия (4ч)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.  Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**3.     ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)**

**1)** **Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)**

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.

**2) Спортивно – оздоровительная деятельность (87ч)**

***Гимнастика с основами акробатики (27ч)***

***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги.  Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУс предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно».  Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

***Акробатика***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа -  упор присев.

Стойка на лопатках.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

На­звание основных гимнастических снарядов

***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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 вперед ноги.

***Прикладная гимнастика***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки», «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

***Легкая атлетика(27ч)***

***Беговая подготовка***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с уско­рением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.  Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Разви­тие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

 Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

***Прыжковая подготовка***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Под­вижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей.

***Подвижные и спортивные игры (33ч)***

**Подвижные игры**

Эстафеты,  подвижные игры  «К своим флажкам»,  «Два мороза»,  «Класс, смирно!», «Октябрята»,  «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов»,  «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву», «Посадка картош­ки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы  и куры», «Точ­ный расчет», «Удочка», «Компас», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди»,  «Невод»,  «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсме­ны», «Птица в клетке», Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши», «Подними платок».

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему».   Игра в мини-баскетбол.

**3.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**к концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У учащихся будут сформированы:

* самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
* мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
* развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни.

***Учащиеся получат возможность для формирования****:*

* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;*
* *учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.;эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Метапредметные** **результаты**

**Регулятивные УУД**

**У учащихся будут сформированы**:

* способности принимать и сохранять учебную задачу;
* способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
* способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
* умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

*Учащиеся получат возможность для формирования***:**

* *планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;*
* *учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;*
* *адекватно воспринимать речь учителя;*
* *проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;*
* *оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль* на уровне произвольного внимания.

**Познавательные УУД**

**У учащихся будут сформированы**:

* умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
* способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете**;**
* умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
* умения осознанно строить сообщения в устной форме;
* способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
* способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
* умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
* умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

*Учащиеся получит возможность для формирования*:

* *формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;*
* *активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;*
* *произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.*

**Коммуникативные УУД**

**У учащихся будут сформированы**:

* умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
* умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
* умения слушать и вступать в диалог;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
* способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
* умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

*Учащиеся получит возможность для формирования:*

* *умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;*
* *умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;*
* *умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;*
* *способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Основы знаний о физической культуре**

**Ученик научится**: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться****: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:** составлять и выполнять режим дня, комплексы утренней гимнастики,

подбирать упражнения для физкультминуток и физкультпауз, выполнять простейшие закаливающие процедуры.

***Ученик получит возможность научиться****: выполненять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, организовывать подвижные игры во время прогулок и каникул.*

**Физическое совершенствование**

**Легкая атлетика**

**Ученик научится:** приобретать двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться****: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Кроссовая подготовка**

**Ученик научится**: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

***Ученик получит возможность научиться****: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Ученик научится**: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

***Ученик получит возможность научиться****: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации*

**Подвижные игры**

**Ученик научится**: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

***Ученик получит возможность научиться:****целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Ученик получит возможность научиться*** ***демонстрировать****уровень физической подготовленности* (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Коснуть  ся ладонями пола | | Коснуть  ся пальцами пола | Коснуть  ся лбом колен | Коснуть  ся ладонями пола | Коснуть  ся 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 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013

- Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха 1 класс. Москва «Просвещение» 2012

**4. Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 1 класс (99 ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | | | ***Тема урока*** | ***Дата*** |
| **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (5 часа)** | | | | |
| **Физическая культура (2ч)** | | | | |
| 1 | | | Правила поведения на уроках физической культуры. |  |
| 2 | | | Влияние физических упражнений на здоровье человека. |  |
| **Из истории физической культуры (1ч)** | | | | |
| 3 | | | Этапы возникновения физической культуры. |  |
| **Физические упражнения (2ч)** | | | | |
| 4 | | | Физические упражнения, их влияние на организм. |  |
| 5 | | | Основные физические качества. |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (4ч)** | | | | |
| **Самостоятельные занятия (4ч)** | | | | |
| 6 | | | Составление режима дня. |  |
| 7 | | | Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. |  |
| 8 | | | Простейшие закаливающие процедуры. |  |
| 9 | | | Упражнения для физкультминуток и физкультпауз. |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование (90 ч)** | | | | |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)** | | | | |
| 10 | | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |  |
| 11 | | | Комплексы дыхательных упражнений. |  |
| 12 | | | Гимнастика для глаз. |  |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность (87ч)**  ***Гимнастика с основами акробатики (27ч)***  ***Движения и передвижения строем*** | | | | |
| 13 | | | Основная стойка. Построение в колонну по одному, в круг. |  |
| 14 | | | Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Игра «Не ошибись!» |  |
| 15 | | | Повороты направо, налево. Игра «Змейка». |  |
| 16 | | | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |  |
| 17 | | | ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». |  |
| ***Акробатика*** | | | | |
| 18 | | | Группировка. Перекаты в группировке. |  |
| 19 | | | Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |
| 20 | | | Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. |  |
| 21 | | | На­звание основных гимнастических снарядов. Игра «Пройти бесшумно». |  |
| 22 | | | Развитие координационных способностей. Игры «Космонавты», «Ползуны». |  |
| 23 | | | Стойка на лопатках. Игра «Совушка» |  |
| ***Снарядная гимнастика*** | | | | |
| 24 | | | Лазание по канату. Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь». |  |
| 25 | | | Перелеза­ние через коня. Игра «Западня», «Обезьянки». |  |
| 26 | | | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |  |
| 27 | | | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. |  |
| 28 | | | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. |  |
| 29 | | | В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. |  |
| 30 | | | Висы и упоры на низкой перекладине. |  |
| ***Прикладная гимнастика*** | | | | |
| 31 | | | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор». |  |
| 32 | | | Перелезание через коня, через горку матов. |  |
| 33 | | | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. |  |
| 34 | | | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. |  |
| 35 | | | Передвижение в висе по гимнастической перекладине. |  |
| 36 | | | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Игра «Три движения». |  |
| 37 | | | Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. |  |
| 38 | | | Подтягивание в висе на высокой перекладине. Игра «Гномы, великаны». |  |
| 39 | | | Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Запрещённое движение». |  |
| ***Легкая атлетика(27ч)***  ***Беговая подготовка*** | | | | |
| 40 | | | Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. |  |
| 41 | | | Обычный бег. Бег с уско­рением. |  |
| 42 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | | |  |
| 43 | Понятие «короткая дистанция». Игры «Вызов номера», «Воробьи и вороны». | | |  |
| 44 | Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. | | |  |
| 45 | Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км. | | |  |
| 46 | Смешанное передвижение до 1 км. | | |  |
| 47 | Равномерный, мед­ленный бег до 8 мин. | | |  |
| 48 | 6-минутный бег. | | |  |
| 49 | Игры и эстафеты с бегом на местности. | | |  |
| 50 | 1. Бег с ускорением из различных исходных положений. | | |  |
| 51 | Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт. | | |  |
| 52 | Игры «День и ночь», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний». | | |  |
| 53 | Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди». | | |  |
| ***Прыжковая подготовка*** | | | | |
| 54 | Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. | | |  |
| 55 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | |  |
| 56 | Прыжки со скакалкой. Игра «Кузнечики». | | |  |
| 57 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | |  |
| 58 | Спрыгивание и запрыгивание. Игра «Парашютисты». | | |  |
| 59 | Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. | | |  |
| 60 | Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. | | |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** | | | | |
| 61 | Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. | | |  |
| 62 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | | |  |
| 63 | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. | | |  |
| 64 | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. | | |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Попади в мяч». | | |  |
| 66 | Игры «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». | | |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (33ч)*** | | | | |
| ***Подвижные игры*** | | | | |
| 67 | Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | | |  |
| 68 | Игры «Погрузка арбу­зов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | | |  |
| 69 | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | | |  |
| 70 | Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». | | |  |
| 71 | Игры «Метко в цель», «Удочка», «Компас». | | |  |
| 72 | Игры «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картош­ки». | | |  |
| 73 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». | | |  |
| 74 | Игры «Ёжик и мыши», «Подними платок». | | |  |
| 75 | Игры «Птица в клетке», Салки, «У медведя во бору». | | |  |
| 76 | Игры «Западня», «Конники - спортсме­ны». | | |  |
| 77 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | | |  |
| 78 | Игры «Класс, смирно!». «Октябрята», «Прыгуны и пятнашки». | | |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | | | |
| 79 | Бросок мяча снизу на месте. | | |  |
| 80 | Ловля мяча на месте. | | |  |
| 81 | Ловля мяча на месте. | | |  |
| 82 | Передача мяча снизу на месте. | | |  |
| 83 | Передача мяча снизу на месте. | | |  |
| 84 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | | |  |
| 85 | Ведение мяча на месте. | | |  |
| 86 | Ведение мяча на месте. | | |  |
| 87 | Эстафеты с мячами. | | |  |
| 88 | Эстафеты с мячами. | | |  |
| 89 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | | |  |
| 90 | Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах». | | |  |
| 91 | Игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу». | | |  |
| 92 | Игры «Передал - садись», «Выстрел в небо». | | |  |
| 93 | Игры «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч». | | |  |
| 94 | Игра «Пере­стрелка». | | |  |
| 95 | | Игры «Пере­стрелка», «Не да­вай мяча водящему». | |  |
| 96 | | Бросок мяча снизу на месте. | |  |
| 97 | | Эстафеты с мячами. | |  |
| 98 | | Игра в мини-баскетбол. | |  |
| 99 | | Игра в мини-баскетбол. | |  |