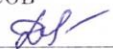
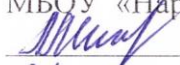


Рассмотрена
на заседании ШМО
начальных классов
Руководитель  / Г.Г.Давлетшина/
Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Согласована:
зам. директора по учебной работе
МБОУ «Нармонская СОШ»
 / Л.М.Леонтьева /
31 августа 2020 г.

Утверждена:
Директор МБОУ «Нармонская СОШ»:
 - / Р.И. Солягина /
Введено в действие
приказ № 14-0 от 31 августа 2020 г.



Рабочая программа

по физической культуре в 1-а классе

Вафиной Розалии Гумаровны,

*учителя начальных классов первой квалификационной категории
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Нармонская средняя общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан*

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 1-а

Учитель: Вафина Розалия Гумаровна

Количество часов: всего 99 , в неделю 3

Планирование составлено на основе УМК «Школа России»

Учебник «Физическая культура» для 1—4 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013 г.

Дополнительная литература:

1. Поурочные планы «Физкультура -1 класс», М.С.Блудилина. – М.: Учитель АСТ, 2016 г.

2. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха и др. 1 – 11 классы. М.И.Васильева и др. - Волгоград: Учитель, 2010 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373;
- Примерной программы начального общего образования: Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /сост. Е.С.Савинов/. - М.: Просвещение, 2010 г.;
- Авторской программы по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений (авторы-составители: В.И. Лях, УМК «Школа России»)
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (списка учебников МБОУ «Нармонская СОШ» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан на 2020-2021 учебный год (Принято решением педсовета, протокол № 8 от 27 августа 2020 года и утвержденного приказом № 73-О от 27.08.2020 г.);
- Учебного плана МБОУ «Нармонская СОШ» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан на 2020-2021 учебный год (Принято решением педсовета, протокол № 9 от 31 августа 2020 года и утвержденного приказом № 74-О от 31.08.2020г.);
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Нармонской средней общеобразовательной школы, утвержденного приказом № 70-О от 29 августа 2015 г. (внесены изменения, приказ № 118 – О от 23.10.2017).

Характеристика учебного предмета

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цели обучения

В результате изучения физической культуры реализуются следующие цели:

- 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.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 105 ч, в 4 классе — 105 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Содержание учебной программы

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	79	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	17	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21

1.5	Лыжная подготовка	18	21	21	21
1.6	Плавание	2	4	4	4
2	Вариативная часть	20	23	23	23
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	23	23	23
	Итого	99	105	105	105

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с	6,5	7,0

	опорой на руку, с.		
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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.

Программно-методическое обеспечение программы

1. В.И. Лях. Учебник «Физическая культура» для 1—4 классов общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2011 г.
2. Поурочные планы «Физкультура -1 класс», М.С.Блудилина. – М.: Учитель АСТ, 2011 г.
3. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха и др. 1 – 11 классы. М.И.Васильева и др. - Волгоград: Учитель, 2010 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика, подвижные игры					
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. (Инструктаж по легкой атлетике, по подвижным играм). Построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».	1	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне.	01.09	
2	Построение. Понятия «смирно», «вольно». Положение рук и ног.	1	Практикум. Выполнение команд «смирно», «вольно». Повороты направо и налево. Разминка в движении.	02.09	
3-4	Построение. Строевые упражнения. Знакомство с бегом.	2	Выполнение строевых упражнений, разминка в движении.	04.09 08.09	
5	Построение. Обучение челночному бегу	1	Знакомство с техникой челночного бега, разминка в движении по кругу.	09.09	
6	Построение. Прыжки на одной и на двух ногах.	1	Выполнение прыжков на одной и двух ногах, строевые команды «направо» «налево» «на 1-2 рассчитайсь»	11.09	
7	Прыжки. Совершенствование положения рук и ног.	1	Закрепление техники прыжков на одной и двух ногах, строевые команды.	15.09	
8-9	Ходьба и бег	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов Рассказ об Олимпийских играх.	16.09 18.09	
10	Правила бега. Контроль двигательных качеств - бег 6 мин. Игра «класс, смирно!»	1	Знакомство с правилами бега. Бег на время	22.09	
11-12	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «к своим флажкам»	2	Подвижная игра к своим флажкам, передвижение и выполнение упражнений с разным ритмом и темпом	23.09 25.09	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр, разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча.	29.09	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр, разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	30.09	
15	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30с	1	Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр, разминка на гибкость. Тестирование Подъема туловища из положения лёжа. Подвижная игра «Волк во рву»	02.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	Разминка на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	06.10	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	07.10	

18	Тестирование вися на время	1	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	09.10	
19-20	Стихотворное сопровождение на уроках	2	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	16.10 20.10	
21	Инструктаж по технике безопасности (игры с мячом). Ловля и броски мяча в парах	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Осада города»	21.10	
22	Подвижная игра «Осада города»	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	23.10	
23	Индивидуальная работа с мячом	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля.	27.10	
24	Школа укрощения мяча	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	28.10	
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	30.10	
26	Глаза закрывай- упражнение начинай	1	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	10.11	
27	Подвижные игры	1	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры По желанию учеников. Подведение итогов четверти.	11.11	
Гимнастика с элементами акробатики					
28	Инструктаж по технике безопасности (гимнастика с элементами акробатики). Перекаты	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	13.11	
29	Разновидности перекатов	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	17.11	
30	Техника выполнения кувырка вперёд	1	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка»	18.11	
31	Кувырок вперёд	1	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Успей убрать»	20.11	
32	Стойка на лопатках, «мост»	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	24.11	
33	Стойка на лопатках, «мост»-совершенствование	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки»	25.11	
34	Стойка на голове	1	Разминка на матах. Кувырок вперёд. Стойка на голове. Игровое упражнение.	27.11	
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	1.12	
36	Перелезание на гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд.	2.12	
37	Висы на перекладине	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	04.12	
38	Круговая тренировка	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на	8.12	

			гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка.		
39	Прыжки со скакалкой	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	9.12	
40	Прыжки в скакалку	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	11.12	
41	Круговая тренировка	1	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	15.12	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	16.12	
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах.	18.12	
44	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, переворот вперёд и назад.	22.12	
45	Вращение обруча	1	Разминка с обручами. Вис углом, переворот назад и вперёд. Вращение обруча.	23.12	
46	Обруч – учимся им управлять.	1	Разминка с обручами. Вис углом, переворот назад и вперёд. Вращение обруча.	25.12	
47	Круговая тренировка	1	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	12.01	
48	Круговая тренировка	1	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	13.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
49	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	15.01	
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	Переноска лыж под рукой; ступающий шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	19.01	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Переноска лыж под рукой; ступающий шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок. Поворот, переступание на лыжах без палок	20.01	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий и скользкий шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками	22.01	
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	Ступающий и скользкий лыжный шаг без палок, скользкий лыжный шаг с палками	26.01	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками	1	Ступающий и скользкий лыжный шаг без палок, скользкий лыжный шаг с палками, повороты переступанием на лыжах с палками	27.01	
55	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1	Ступающий и скользкий лыжный шаг без палок, скользкий и ступающий лыжный шаг с палками, спуск со склона в основной стойке; подъём на склон	29.01	

			«полуёлочкой»		
56-57	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	2	Скольльзящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона и подъём на него на лыжах с палками. Торможение падением.	2.02 03.02	
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Скольльзящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона и подъём на него на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	05.02	
59-60	Скольльзящий шаг на лыжах «змейкой»	2	Скольльзящий шаг на лыжах с палками «змейкой», упражнение в метании на точность	16.02 17.02	
61-62	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	2	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание	19.02 23.02	
63-64	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	2	Скольльзящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона и подъём на него на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	24.02 26.02	
65	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание	2.03	
66	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Ступающий и скольльзящий шаг с палками и без них; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой»; торможение падением	3.03	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ					
67	Инструктаж по ТБ (подвижные игры с мячом и без). Броски и ловля мяча в парах	1	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котёл»	05.03	
68	Броски и ловля мяча в парах	1	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котёл»	09.03	
69	Ведение мяча	1	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	10.03	
70	Подвижная игра «Белочка –защитница»	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница»	12.03	
71	Ведение мяча в движении	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты	16.03	
72	Эстафеты с мячом	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	17.03	
73	Подвижные игры с мячом	1	Разминка с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	19.03	
74	Подвижные игры	1	Разминка с мячом, подвижные игры	31.03	
75	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1.04	
76	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	Разминка в парах. Броски мяча. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	02.04	
77-78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	2	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча мяча через сетку. Подвижная игра.	06.04 07.04	
79	Броски мяча через сетку с дальних дистанций	1	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	09.04	
80	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу.	13.04	

			Подвижная игра «Точно в цель»		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА					
81	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Тестирование прыжка в длину с места	1	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	14.04	
82	Тестирование подъёма туловища за 30 с	1	Разминка в движении. Тестирование подъёма туловища за 30 с	16.04	
83	Техника метания на точность	1	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность.	20.04	
84	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность.	21.04	
85	Бросок набивного мяча от груди	1	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди.	23.04	
86	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	27.04	
87	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	28.04	
88	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперёд. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	29.04	
89	Прыжки в высоту	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперёд. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	30.04	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ					
90	Инструктаж по ТБ (подвижные игры). Подвижные игры для зала	1	Разминка с игровым упражнением «Запрещённое движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.	04.05	
91	Беговые упражнения	1	Разминка в движении, Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчик»	05.05	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	07.05	
93	Тестирование челночного бега 30x10 м	1	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 30x10 м	11.05	
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность.	12.05	
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	14.05	
96	Русская народная игра «Горелки»	1	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	18.05	
97	Командные подвижные игры	1	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	19.05	
98	Плавание. Организационно-методические требования на уроках плавания	1	Знать требования к урокам плавания (теория)	21.05	
99	Движение руками и ногами при плавании.	1	Иметь первоначальное представление о технике движения руками и ногами	25.05	