

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением  
отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО \_\_\_\_\_

Баят / Э.Т. Баязитова.

Протокол № 1 от  
« 25 » августа 20 16 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР МБОУ

«Алексеевская СОШ №2»

А.Р. Абдулгалеева  
« 27 » августа 20 16 года

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Алексеевская СОШ №2»

Э.И. Диплянина.

Принято от 31 августа 20 16 г. № 233



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 «А» класс

учителя

Гайнутдинова Радика Саитдиновича

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
« 31 » августа 20 16 г.

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа по физической культуре в 1 а классе составлена на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 1-4 классы (под общей редакцией И.А.Петровой 2011г.) Учебник -Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель 2013г.

-основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016– 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура»

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.            Зачёты - 8

2 четверть – 21 ч.

3 четверть –30 ч.

4 четверть – 24 ч.

### Требования к уровню подготовки учащихся 1 а КЛАССА

#### ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

• положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся *научатся*:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность *научиться*:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **Стартовый и индивидуальный контроль.**

| Контрольные упражнения                | Уровень  |         |        |         |         |        |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                       | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                       | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание на низкой перекладине из | 11—12    | 9—10    | 7—8    | 9—10    | 7—8     | 5—6    |

|  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| виса лежа, кол-во раз                  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
| 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    |                         |                         |                      |                         |                         |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**1а класс ( 99 ч – 3 ч в неделю)**

**Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч**

**Гимнастика с основами акробатики- 18ч**

**Лыжная подготовка -23ч**

**Лёгкая атлетика и подвижные игры - 30ч.**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,

одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| № п/п                           | Тема урока  | Вид учебной деятельности.  | Планируемая дата проведения. |
|---------------------------------|---|--|------------------------------|
| <b>Лёгкая атлетика 12 часов</b> |   |  |                              |
| 1                               | Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения на уроках». | Знакомство с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой.<br>Наблюдение за демонстрациями учителя.                                      | 2.09                         |
| 2                               | Основные способы передвижений человека  | Знакомство с техникой пристраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали.  | 5.09                         |
| 3                               | История возникновения физической культуры.  | Освоение техники ходьбы в разном темпе. Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  | 7.09                         |
| 4                               | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.  | Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.   | 9.09                         |
| 5                               | Построение в шеренгу и колонну  | Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.   | 12.09                        |
| 6                               | Строевые команды.   | Освоение техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Упражнения на координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. | 14.09                        |
| 7                               | Бег и его разновидности   | Отработка прыжков через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами                                | 16.09                        |
| 8                               | Эстафетный бег.   | Освоение техники бега с изменением частоты и длины шагов ,правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.                    | 19.09                        |
| 9                               | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.  | Освоение техники прыжков на двух ногах через скакалку.   | 21.09                        |
| 10                              | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.  | Слушание объяснения учителя  | 23.09                        |
| 11                              | Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.  | Отработка прыжков на двух и одной ноге с продвижением вперёд.  | 26.09                        |
| 12                              | Прыжок в длину с места.   | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание прыжка в длину   | 28.09                        |

|    |   |  |       |
|----|---|--|-------|
|    |   | с места.   |       |
| 13 | Прыжок в длину с места.                         | Отработка техники прыжка в длину с места.  | 30.09 |
| 14 | Челночный бег 3x10 м.                           | Отработка приемов челночного бега 3x10 м.  | 3.10  |
| 15 | Преодоление полосы препятствий                  | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание полосы препятствий                   | 5.10  |
| 16 | Метание — одно из древних физических упражнений | Слушание объяснения учителя  | 7.10  |
| 17 | Метание в вертикальную цель.                    | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание техники метания в вертикальную цель. | 10.10 |
| 18 | Метание в вертикальную цель.                    | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание метания в вертикальную цель.         | 12.10 |
| 19 | Лёгкая атлетика — королева спорта               | Слушание объяснения учителя  | 14.10 |
| 20 | Лёгкая атлетика — королева спорта               | Слушание объяснения учителя  | 17.10 |
| 21 | Метание в горизонтальную цель.                  | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание метания в горизонтальную цель.       | 19.10 |
| 22 | Как устроен человек.                            | Слушание объяснения учителя  | 21.10 |
| 23 | Броски набивного мяча                           | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание бросков набивного мяча               | 24.10 |
| 24 | Прыжки через качающуюся скакалку                | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание прыжков через качающуюся скакалку    | 26.10 |
| 25 | Прыжки через качающуюся скакалку                |  | 28.10 |
| 26 | Преодоление препятствий                         | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Осваивание полосы препятствий                   | 7.11  |
| 27 | Подвижные игры. Стартовый контроль.             | Слушание объяснения учителя  | 9.11  |
| 28 | Подвижные игры.                                 | Участие в подвижных играх  | 11.11 |
| 29 | История развития Гимнастики. Инструктаж по ТБ.  | Слушание объяснения учителя  | 14.11 |
| 30 | Осанка человека                                 | Слушание объяснения учителя  | 16.11 |
| 31 | Положение «группировка».                        | Освоение техники вис, согнув ноги, выполнение «моста» из положения лёжа на спине.      | 18.11 |
| 32 | Утренняя гимнастика.                            | Освоение техники вис, согнув ноги, выполнение «моста» из положения лёжа на спине.      | 21.11 |



|    |   |   |       |
|----|---|---|-------|
| 33 | Перекаты в «группировке».                       | Освоение техники выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  | 23.11 |
| 34 | Перекаты в «группировке».                       | Выполнение двигательных действий, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».  | 25.11 |
| 35 | Физкультурные минутки.                          | Наблюдение за демонстрацией учителя   | 28.11 |
| 36 | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение техники лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.                                 |       |
| 37 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.   | Освоение техники лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  | 30.11 |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке.               | Развитие навыков лазанье по гимнастической стенке.  | 2.12  |
| 39 | Режим дня школьника.                            | Ознакомление режим дня школьника.   | 5.12  |
| 40 | Преодоление препятствий                         | Выполнение дыхательных упражнений,<br>Развитие навыков преодоление препятствий  | 7.12  |
| 41 | Преодоление препятствий                         | Выполнение дыхательных упражнений,<br>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | 9.12  |
| 42 | Преодоление препятствий                         | Выполнение дыхательных упражнений,<br>Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях;   | 12.12 |
| 43 | Вис лёжа на низкой перекладине.                 | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение техники вис лёжа на низкой перекладине.   | 14.12 |
| 44 | Как правильно ухаживать за своим телом.         | Ознакомление как правильно ухаживать за своим телом.  | 16.12 |
| 45 | Полоса препятствий                              | Выполнение дыхательных упражнений,<br>Развитие навыков преодоление препятствий  | 19.12 |
| 46 | Спортивные виды Гимнастики.                     | Ознакомление спортивные виды гимнастики.  | 21.12 |
| 47 | История возникновения лыж. Инструктаж по ТБ     | Слушание объяснения учителя   | 23.12 |
| 48 | Как подготовиться к урокам на лыжах.            | Ознакомление как подготовиться к урокам на лыжах  | 9.01  |
| 49 | Основные способы передвижения на лыжах          | Работа над техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Моделирование техники базовых способов                              | 11.01 |

|    |   |  |       |
|----|---|--|-------|
|    |   | передвижения на лыжах; техники подъёма и спуска.   |       |
| 50 | Передвижение скользящим шагом.                              | Отработка техники скользящего шага без палок, поворотов переступанием в движении, технику передвижения попеременным двушажным ходом; технику подъёма «Ёлочкой»; технику торможения «Плугом». | 13.01 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом                               | Отработка техники скользящего шага без палок, поворотов переступанием в движении, технику передвижения попеременным двушажным ходом; технику подъёма «Ёлочкой»; технику торможения «Плугом». | 16.01 |
| 52 | Повороты переступанием вокруг пяток.                        | Отработка техники поворота переступанием вокруг пяток.   | 18.01 |
| 53 | Повороты переступанием вокруг пяток.                        | Отработка техники поворота переступанием вокруг пяток.   | 20.01 |
| 54 | Передвижение скользящим шагом с палками.                    | Выполнение передвижение скользящим шагом с палками.  | 23.01 |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками.                    | Отработка техники передвижение скользящим шагом с палками.   | 25.01 |
| 56 | Подъём в уклон.   | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение подъёма в уклон  | 27.01 |
| 57 | Подъём в уклон  | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение подъёма в уклон  | 30.01 |
| 58 | Основная стойка лыжника.                                    | Ознакомление основная стойка лыжника.  | 1.02  |
| 59 | Спуск с пологого склона.                                    | Отработка техники спуска с пологого склона.  | 3.02  |
| 60 | Спуск с пологого склона.                                    | Отработка техники торможения падением на бок при спуске с пологого склона.   | 6.02  |
| 61 | Поворот переступание вокруг носков лыж.                     | Отработка техники поворот переступание вокруг носков лыж.  | 8.02  |
| 62 | Поворот переступание вокруг носков лыж.                     | Отработка техники равномерного передвижения по дистанции<br>Осуществлять взаимный контроль   | 10.02 |
| 63 | Торможение палками.   | Отработка техники торможения палками   | 13.02 |
| 64 | Торможение падением.  | Закрепление способов техники торможения падением   | 15.02 |
| 65 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | Отработка техники изученных способов передвижения на лыжах.  | 17.02 |
| 66 | Совершенствование изученных способов                        | Отработка техники передвижения до 1500м<br>Зачет   | 20.02 |

|    |   |   |       |
|----|---|---|-------|
|    | передвижения на лыжах.  |   |       |
| 67 | Совершенствование спусков и подъёмов.   | Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке .   | 22.02 |
| 68 | Совершенствование спусков и подъёмов.   | Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке.  | 24.02 |
| 69 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.  | Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах                         | 27.02 |
| 70 | Закаливание организма.  | Ознакомление со способами закаливание организма.  | 1.03  |
| 71 | Бег из различных исходных положений.  | Слушание объяснения учителя   | 3.03  |
| 72 | Бег из различных исходных положений.  | Слушание объяснения учителя   | 6.03  |
| 73 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Слушание объяснения учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя  | 8.03  |
| 74 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.   | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение прыжка в высоту с места толчком одной ноги.                 | 10.03 |
| 75 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту   | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение прыжка в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | 13.03 |
| 76 | Физические качества человека.   | Слушание объяснения учителя   | 15.03 |
| 77 | Развитие физических качеств. Подвижная игра «Воробьи, вороны».  | Развитие физических качеств. Освоение подвижных игр.  | 17.03 |
| 78 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Игра «Прыгающие воробушки».  | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Отработка прыгивание и запрыгивание на горку матов.                  | 20.03 |
| 79 | Спортивные игры.  | Участие в спортивных играх  | 22.03 |
| 80 | Спортивные игры.  | Участие в спортивных играх  | 24.03 |
| 81 | Метание теннисного мяча на дальность. .Игра «Бросай – поймай».  | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение метание теннисного мяча на дальность.                       | 27.03 |
| 82 | Передача и ловля  | Наблюдение за демонстрацией учителя   | 29.03 |

|    |   |   |       |
|----|---|---|-------|
|    | мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»  | Освоение передачи и ловля мяча в парах.   |       |
| 83 | Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»                            | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение ведение мяча на месте.                          | 31.03 |
| 84 | Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»                            | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение ведение мяча на месте.                          | 3.04  |
| 85 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние.                               | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 5.04  |
| 86 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта»                  | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 7.04  |
| 87 | Положение — «высокий старт».  | Ознакомление положение — «высокий старт».   | 10.04 |
| 88 | Положение — «высокий старт».  | Ознакомление положение — «высокий старт».   | 12.04 |
| 89 | Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом «Передай мяч»,              | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение Бег на 30 м. Прыжки в длину с места             | 14.04 |
| 90 | Бег на 60 м. Эстафета с передачей палочки                                     | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение Бег на 30 м. Прыжки в длину с места             | 17.04 |
| 91 | Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой     | Ознакомление элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой          | 19.04 |
| 92 | Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой     | Ознакомление элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой          | 21.04 |
| 93 | Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом» | Выполнение комбинации из освоенных элементов спортивных игр                                     | 24.04 |
| 94 | Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом» | Выполнение комбинации из освоенных элементов спортивных игр                                     | 26.04 |
| 95 | Подвижные игры и  | Освоение подвижные игры и   | 28.04 |

|    |  |   |      |
|----|--|---|------|
|    | эстафеты. Игра «Пятнашки»  | эстафеты.   |      |
| 96 | Итоговый контроль.   | Выполнение комбинации из освоенных элементов спортивных игр   | 1.05 |
| 97 | Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра.                    | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение - Перестроение из 1 шеренги в 2.<br>Прыжки через скакалку | 3.05 |
| 98 | Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра.                    | Наблюдение за демонстрацией учителя<br>Освоение - Перестроение из 1 шеренги в 2.<br>Прыжки через скакалку | 5.05 |
| 99 | Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах. | Ознакомление инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.               | 8.05 |
|    |  |   |      |

прошнуровано,  
пронумеровано и  
скреплено печатью  
13 листов  
учитель  
/Р.С. Гайнутдин/



