

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ярцевская средняя школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО, ЭК _____ С. В. Антакова Протокол № 1 от «27»августа2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ ЯСШ № 6 _____ от «27»августа2021г.</p>	<p>«Утверждено» Пр. № 103 от «27»августа2021г Директор школы _____ Т.С.Никитенкова</p>
--	--	--

Рабочая программа  
по физической культуре  
для \_\_1\_\_ класса

Учитель: Безбородова К. Д.

Квалификационная категория:

2021/2022 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

Всего 99 часов, в неделю 3 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### ***Личностные результаты:***

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты:***

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических

**задач:**

7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое\* выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться-1 распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, учащиеся при получении начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, гармоничного, физического, нравственного и социального развития, успешного обучения: у обучающихся будут сформированы установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни:

- примут участие в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации и упражнения «сухого» плавания: будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств:

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр. элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	<b>Базовая часть</b>	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	38
1.5	Кроссовая подготовка	6
2.	<b>Вариативная часть</b>	
2.1	Подвижные игры	17
	Итого :	99

## Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств: проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическом подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты: стойка на лопатках: кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр: футбол - удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченному опоры; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 5- минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вторая **часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

#### **Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом - держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

#### **Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом - остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

#### **Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

#### **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

#### **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

#### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятие соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### **Календарно - тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Дата</b>
1	<b>Основы знаний</b>	] Вводный и -ж. Первичный и-ж : по Т/б. Основы   знаний.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение.	
2	<i>Легкая</i>	Форма- игра. Виды	Комплекс ОРУ. Строевые	

	<i>атлетика</i> <i>Ходьба и бег</i>	ходьбы. СУ	упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук. под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	
3		Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: повороты направо, налево. Сочетание различных видов ходьбы. Упражнения на осанку. Игры	:
4- 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	Расчет на 1,2,3 . Построение в 1 колонну по 3 . Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам»	
6- 7		Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ. Бег в сочетании с ходьбой. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «Ровным кругом» Эстафеты.	
8		Развитие скоростных способностей	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15-20 м) - 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	
9		Развитие скоростных способностей	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров с изменением скорости. Бег с	

			максимальной скоростью - 30 м (2 подхода). П/игры .	
10		Развитие скоростной выносливости	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	
11	<i>Метание</i>	Развитие скоростно силовых способностей.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	
12		Урок- игра. Метание мяча в цель	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель ( 2 x 2 м ) с расстояния 3 —4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	
14 –	<i>Прыжки</i>	Урок- игра. Развитие силовых	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг).	

15		способностей и прыгучести.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	
17		Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	
18-19	<i>Длительный бег</i>	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	
20		Форма- экскурсия: Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	
21-22		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскскн. Переменный бег - 3 минут в чередовании с ходьбой	
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок	

			через <sup>п</sup> или 4 шага (серийное выполнение отталкивания): повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	
24		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Бег - 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений и й.	
25- 26		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	
27	<i>Подвижные игры на основе б/б</i>	Основы знаний	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта-баскетбол .	
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад: остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	
29- 30 31		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй». П/игра	

			«Школа мяча»	
32- 33 34		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	
35 36 -37		Бросок мяча в цель (щит).	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места: Броски мяча в щит с 1 м - 1,5 м П/игра № Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	
: 38- 39 40		Развитие ловкости.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля- Ведения мяча - бросок в щит. «Передал -садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	
41 42 -43		Развитие координационных способностей	П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» Эстафеты .Передача мяча на расстоянии ,ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр .	
: 44- 45		Игровые задания, эстафеты с мячом.	В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч; водящему» . «У кого меньше мячей»,	
46- 47 48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20. 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	
49	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических	

			упражнений для сохранения правильной осанки.	
50 51 52 -53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	
54		Развитие гибкости	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Перекаты в группировке. из положения лежа на животе и упор стоя на коленях. Игры .	
55- 56 57		Упражнения в висе и упорах.	Комплекс ОРУ Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз -мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	

58 59 60		Упражнения в лазанье и перелезании.	Комплекс ОРУ №3 на осанку СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 - 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз - други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	
61		Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 - 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно -силовых способностей. - перелезание через гимнастического копя.	
62- 63		Упражнения на равновесие	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 - 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 <sup>0</sup> . П/И «Гонка мячей».	
64 65 66	<b>Подвижные игры</b>	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на	

			скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	
67 68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	ОРУ. СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	
69- 70 71		П/игры на развитие ловкости	разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. - ходьба. 40 сек. - медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену - ловля (варианты).	
72 – 74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось - поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	
75- 76		Развитие координационных способностей	ОРУ с обручем - комплекс. Передача мяча через сетку (передача	

			<p>двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок»  П/игра «Попади в мяч»</p>	
77-78		<p>Развитие прыгучести.  П/игра «Прыгуны и пятнашки»</p>	<p>ОРУ со скакалкой. СУ. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».</p>	
79-80	<p><i>1 Легкая атлетика  Длительный бег</i></p>	<p>Преодоление   препятствий</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»</p>	
81		<p>Развитие выносливости.</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»</p>	
82-83		<p>Переменный бег</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 3 (4) минуты в чередовании с ходьбой.</p>	
84-85		<p>Кроссовая подготовка</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по</p>	

			слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	
86		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег - 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	
87		Развитие скоростной выносливости.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	
88 -89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий стар! с пробеганием отрезков от 10- до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью - 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Умеренный бег в чередовании с ходьбой. Встречная эстафета - расстояние от 25 - 30 метров. П/игра.	
92		Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 - 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты. П/игра «Запрещенное движение».	
93	Метание мяча	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-	

			вверх. из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	
94		Метание мяча в цель.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 -4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	
95		Метание мяча на дальность.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	
96	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	Комплекс с набивными мячами (до 0.5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через Г или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	
97- 98		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две	

		воробышки»	ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробышки»	
99		Повторение пройденного. Основы знаний.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма. Подведение итогов за год. Задание на лето.	