

 **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 1 класса и реализуется на основе следующих документах:

 **Федеральные:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013г., 28 мая 2014г., 17 июля 2015г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в редакции от 29.06.2017 N 613.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 28.06.2016 №2/16-з).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20».
7. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию с изменениями от 8 мая 2019 г. № 233, от 22 ноября 2019 г. № 632, от 18 декабря 2019 г. № 695, от 18 мая 2020 г. №249.

**Региональные:**

1. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-З №359-V.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин №2.4.2.2821-10
3. Приказ Министерства образования и науки РС(Я) № 01-03/309 от 11.05.2020г. «Об организации образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности на территории РС(Я) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Школьные:**

1. Устав МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ».
2. Учебный план МБОУ «Кысыл-Сырская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
3. Приказ № 101 от 28.08.2020г. МБОУ КССОШ «Об утверждении УМК на 2020-2021 учебный год».

Рабочая программа по физкультуре для 1 класса составлена, исходя из продолжительности учебного года в 33 недели, на 99 часов учебного времени, 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 уч.год и расписание уроков 2020-2021 уч.года МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ», в 1а,б классах 2 урока совпадают с праздничными днями (23.02.21г., 27.04.21г.) поэтому программа рассчитана на 97 часов.

**Планируемые результаты освоения предмета физическая культура**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью программы** по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения физической культуре** направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 обучающихся 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».

 **Личностными результатами** освоения обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися 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.

**Обучение учащихся с ОВЗ**

В 1 «б» классе обучаются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья. По заключению Улусной психолого-медико педагогической комиссии, такие дети обучаются по адаптированной программе в условиях образовательного учреждения:

Русин Роман - Обучение по адаптированной образовательной программе ФГОС НОО с индивидуальным подходом учителей-предметников с ориентиром на ФГОС ОВЗ) образования слабовидящих детей, вариант 4.1 (Пр. №1598 от 19.12. 2014г.)

Для данной категории обучающихся характерны:

1. Затруднения в усвоении учебной программы.
2. Сниженный уровень познавательной деятельности.
3. Недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий.
4. Отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти.
5. Затруднённость мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие.
6. Отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки.
7. Затруднения мелкой ручной моторики и эмоциональной сферы.

Для таких учащихся используются различные приёмы и формы работы на уроке: задания с опорой на несколько анализаторов, дозировка учебного материала, поэтапная подача учебного материала, применение информационно-коммуникативных технологий. Данный вид работы является наиболее эффективным при изучении нового материала, а также для восполнения пробелов в знаниях учащихся с задержкой психического развития.

Результаты освоения обучающимися с ОВЗ АООП оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования. Освоение рабочей программы обеспечивает достижение обучающимися с задержкой психического развития трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 физической 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 поочерёдно 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 асимметрическими 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 переменой опоры 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 ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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 6-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 мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема** | **Кол-во****часов** | **Дата** **п/п** | **Дата** **п/ф** |
| **1 четверть 9 недель (26 часов)** |
| 1 | **Основы знаний.**  | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 02.09 |  |
| 2 | **Легкая атлетика.**  | Ходьба и бег. Виды ходьбы. | 1 | 04.09 |  |
| 3 |  | Бег с изменением направленияскорости.  | 1 | 07.09 |  |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения  | 1 | 09.09 |  |
| 5 |  | Специальные беговые упражнения | 1 | 11.09 |  |
| 6 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 14.09 |  |
| 7 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 16.09 |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей | 1 | 18.09 |  |
| 9 |  | Развитие скоростных способностей | 1 | 21.09 |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 23.09 |  |
| 11 | **Метание.**  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 25.09 |  |
| 12 |  | Метание мяча в цель | 1 | 28.09 |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность | 1 | 30.09 |  |
| 14 | **Прыжки.**  | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | 02.10 |  |
| 15 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | 05.10 |  |
| 16 |  | Прыжки на скакалке | 1 | 07.10 |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега  | 1 | 09.10 |  |
| 18 | **Длительный бег.**  | Развитие выносливости | 1 | 12.10 |  |
| 19 |  | Развитие выносливости | 1 | 14.10 |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий | 1 | 16.10 |  |
| 21 |  | Переменный бег | 1 | 19.10 |  |
| 22 |  | Переменный бег | 1 | 21.10 |  |
| 23 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | 23.10 |  |
| 24 |  | Гладкий бег | 1 | 26.10 |  |
| 25 |  | Кроссовая подготовка | 1 | 28.10 |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка | 1 | 30.10 |  |
| **2 четверть 7 недель (21 час)** |
| 27 | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний | 1 | 09.11 |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 11.11 |  |
| 29 |  | Ловля и передача мяча | 1 | 13.11 |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча | 1 | 16.11 |  |
| 31 |  | Ловля и передача мяча | 1 | 18.11 |  |
| 32 |  | Ведение мяча на месте, в движении | 1 | 20.11 |  |
| 33 |  | Ведение мяча на месте, в движении | 1 | 23.11 |  |
| 34 |  | Ведение мяча на месте, в движении | 1 | 25.11 |  |
| 35 |  | Бросок мяча в цель (щит) | 1 | 27.11 |  |
| 36 |  | Бросок мяча в цель (щит) | 1 | 30.11 |  |
| 37 |  | Бросок мяча в цель (щит) | 1 | 02.12 |  |
| 38 |  | Развитие ловкости | 1 | 04.12 |  |
| 39 |  | Развитие ловкости | 1 | 07.12 |  |
| 40 |  | Развитие ловкости | 1 | 09.12 |  |
| 41 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 11.12 |  |
| 42 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 14.12 |  |
| 43 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 16.12 |  |
| 44 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом | 1 | 18.12 |  |
| 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом | 1 | 21.12 |  |
| 46 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | 23.12 |  |
| 47 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | 25.12 |  |
| **3 четверть 9 недель (29 часов)** |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | 11.01 |  |
| 49 | **Гимнастика.**  | Инструктаж по технике безопасности. СУ. Основы знаний | 1 | 13.01 |  |
| 50 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | 15.01 |  |
| 51 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | 18.01 |  |
| 52 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | 20.01 |  |
| 53 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | 22.01 |  |
| 54 |  | Развитие гибкости | 1 | 25.01 |  |
| 55 |  | Упражнения в висе и упорах. Развитие гибкости  | 1 | 27.01 |  |
| 56 |  | Упражнения в висе и упорах. Развитие гибкости  | 1 | 29.01 |  |
| 57 |  | Упражнения в висе и упорах. Развитие гибкости  | 1 | 01.02 |  |
| 58 |  | Упражнения в лазанье и перелезании | 1 | 03.02 |  |
| 59 |  | Упражнения в лазанье и перелезании | 1 | 05.02 |  |
| 60 |  | Упражнения в лазанье и перелезании | 1 | 15.02 |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 17.02 |  |
| 62 |  | Упражнения на равновесие | 1 | 19.02 |  |
| 63 |  | Упражнения на равновесие | 1 | 22.02 |  |
| 64 | **Подвижные игры.**  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 24.02 |  |
| 65 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 26.02 |  |
| 66 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 01.03 |  |
| 67 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств | 1 | 03.03 |  |
| 68 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств | 1 | 05.03 |  |
| 69 |  | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 10.03 |  |
| 70 |  | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 12.03 |  |
| 71 |  | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 15.03 |  |
| 72 |  | Подвижные игры на развитие скорости | 1 | 17.03 |  |
| 73 |  | Подвижные игры на развитие скорости | 1 | 19.03 |  |
| 74 |  | Подвижные игры на развитие скорости | 1 | 29.03 |  |
| **4 четверть 8 недель (24 часа)** |
| 75 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 31.03 |  |
| 76 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 02.04 |  |
| 77 |  | Развитие прыгучести | 1 | 05.04 |  |
| 78 |  | Развитие прыгучести | 1 | 07.04 |  |
| 79 | **Легкая атлетика. Длительный бег.**  | Инструктаж по технике безопасности. Преодоление препятствий | 1 | 09.04 |  |
| 80 |  | Преодоление препятствий | 1 | 12.04 |  |
| 81 |  | Развитие выносливости | 1 | 14.04 |  |
| 82 |  | Переменный бег | 1 | 16.04 |  |
| 83 |  | Переменный бег | 1 | 19.04 |  |
| 84 |  | Кроссовая подготовка | 1 | 21.04 |  |
| 85 |  | Кроссовая подготовка | 1 | 23.04 |  |
| 86 |  | Гладкий бег | 1 | 26.04 |  |
| 87 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 28.04 |  |
| 88 | **Спринтерский бег.**  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 30.04 |  |
| 89 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 03.05 |  |
| 90 |  | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 | 05.05 |  |
| 91 |  | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 | 07.05 |  |
| 92 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 10.05 |  |
| 93 | **Метание.**  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 12.05 |  |
| 94 |  | Метание мяча в цель | 1 |  14.05 |  |
| 95 |  | Метание мяча на дальность | 1 | 17.05 |  |
| 96 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | 19.05 |  |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега | 1 | 21.05 |  |