

Общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии

Рассмотрено:
председатель МО
_____/Баранова В.В./
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Согласовано:
зам. директора по УВР
_____/Соколовский А.А./
Педсовет № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждено:
директор школы
_____/Казаков Н.Е./
Распоряжение № 6
от «17 » октября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Физическая культура» 1 класс 2022-2023 учебный год

Программу составила:
учитель начальных классов Шарапова С.А.

Хельсинки, 2022 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 №286);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993);
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"(Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808);
- Письма Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2021 года № 03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году»;
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 24 июля 2020 г. № 11763 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Основной образовательной программы начального общего образования общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии;
- Положения общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии о рабочей программе учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности;
- Учебного плана общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год;
- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:
 1. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.;
 2. Календарного учебного графика общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 3 часа в неделю, всего 99 часов.

В соответствии с учебным планом и с учебным календарным графиком общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии в 2022-2023 учебном году, в связи с Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2021 № 1564 "О переносе выходных дней в 2022 году, Постановлением Правительства Российской Федерации от 29.08.2022 № 1505 "О переносе выходных дней в 2023 году" календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год для 1 класса составлено с изменениями, связанными с сокращением на 5 часов. Изменения внесены в часы, отводимые на повторение тем. Изучаемые темы не изменены.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры,

рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	20	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	20	20	20	20
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Содержание учебного предмета

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

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.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закалывающих 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.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

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

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: 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. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш».

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Список литературы

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
- «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	2		
1	1	Урок-знакомство. Т.Б. на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г.	1	02.09	
2	2	Урок-прогулка. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. «Равняйся!» «Смирно!»	1	6.09	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18		
3	3	Урок- игра «вызов номеров».	1	7.09	
4	4	Урок-игра «Волки во рву».	1	9.09	
5	5	Урок-прогулка в парке. Ходьба и медленный бег.	1	13.09	
6	6	Урок-прогулка в парке. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	14.09	
7	7	Урок-эстафета. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.	1	16.09.	
8	8	Урок-прогулка в парке. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г.	1	20.09.	
9	9	Урок-игра: «Два мороза».Эстафеты.	1	21.09.	
10	10	Урок-игра. У.Г.Г. Подвижная игра «Третий лишний».	1	23.09.	
11	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	27.09.	
12	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	28.09	
13	13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	30.11.	
14	14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Подвижная игра «Третий лишний».	1	11.10.	

15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. У.Г.Г. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	12.10.	
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. У.Г.Г. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	14.10.	
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. У.Г.Г. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».Эстафеты.	1	18.10.	
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. У.Г.Г. Подвижная игра«Метко в цель».		19.10.	
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. У.Г.Г. Подвижная игра«Метко в цель».		21.10.	
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. У.Г.Г. ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячами.		25.10.	

п/п №	№ ур ока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	2		
21	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	26.10.	
22	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. . Подвижная игра.	1	28.10.	
23	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	01.11	
24	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. . Подвижная игра.	1	02.11.	
25	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. . Подвижная игра.	1	08.11.	
26	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. . Подвижная игра.	1	09.11.	
27	7	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	11.11.	

		О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.			
28	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. . Подвижная игра.	1	22.11.	
29	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1	23.11.	
30	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. . Подвижная игра.	1	25.11.	
31	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на гибкость.. Подтягивания.	1	29.11.	
32	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на гибкость. . Подвижная игра.	1	30.11	
33	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Игра на внимание. Запрещённое движение	1	02.12.	
34	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. . Подвижная игра.	1	06.12.	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. . Подвижная игра.	1	07.12.	
36	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	09.12.	
37	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. . Подвижная игра.	1	13.12.	
38	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. . Подвижная игра.	1	14.12.	
39	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. . Подвижная игра.	1	16.12.	
40	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры на развитие координационных способностей, равновесия. Соблюдай равновесие. Игры на внимание. Угадай, чей голосок?	1	20.12.	

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		Подвижные игры	10		
41	1	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1	21.12.	
42	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	23.12.	
43	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	27.12.	
44	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	28.12.	
45	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	30.12.	
46	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	10.01.	
47	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	11.01.	
48	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	13.01.	
49	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	17.01.	
50	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	18.01.	
		Легкая атлетика	10		
51	11	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	20.01.	
52	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	24.01.	
53	13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	25.01.	
54	14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	27.01.	
55	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в	1	07.02.	

		длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
56	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	08.02.	
57	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	10.02.	
58	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1	14.02	
59	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	15.02	
60	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	17.02	
61	31	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	28.02	
62	32	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Ведение мяча на месте. . Игра «Два мороза».Эстафеты.	1	01.03	
63	33	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. У.Г.Г. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	07.03	

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	Подвижные игры	27		
64	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1	10.03	
65	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	14.03.	
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	15.03	
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	17.03	
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	21.03	
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	22.03	
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	24.03	
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	28.03	
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	29.03.	
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	31.03	
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	04.04	
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	05.04	
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	07.04	
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	18.04	
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	19.04	

79	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	21.04	
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Передал -садись».	1	25.04	
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	26.04	
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	28.04	
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Передал -садись».	1	02.05	
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча снизу на месте. Игра «Передал -садись».	1	03.05	
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «мяч в обруч».	1	05.05	
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	10.05	
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «мяч в обруч».	1	12.05	
88	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячом.	1	16.05	
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячом.	1	17.05	
90			19.05	
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячом.		23.05	
92			24.05	
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячом.		26.05.	
94				
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячом.			
96	<i>Весёлые старты</i>			
97				
98				
99				