

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:
На педагогическом совете
«19» июня 2023 г.
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «Ульяновская СОШ»
Киселева Т.А.
Приказ № 66 «23» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1 класс

Учитель физической культуры
Булдышкин Вячеслав Петрович

пос. Ульяново
2023

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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.

Цель программы: формирование у учащихся 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.

- Годовое распределение сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания при 3-урочных занятиях в 1 классе

№ п/п	Название раздела	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической деятельности	Медико-биологический, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1
2	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2
3	Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью	Развитие способностей физических качеств	6
4	- скорость		7
5	- сила		9
6	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: - гимнастика, акробатика		8

7	-футбол		9
8	-баскетбол		9
9	-волейбол		9
10	-легкая атлетика		18
11	Подвижные игры народов мира		20
12	Подведение итогов года		1
13	Итого		99

№ п/п	Количество часов	Название раздела программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физической культуре	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1.	1	Правила безопасного поведения и технике безопасности	Сентябрь	В.У. Ф. М.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности в подвижных играх.	Фронтальный опрос	Инструкция и журнал по ТБ
2.	1	Освоение строевых упражнений	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пустое место»	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
3.	1	Оценка уровня физической подготовки	Сентябрь	У. У. П.М.	Основные физические качества	Равномерный бег до 3 минут. Подвижная игра «Пустое место»	Фиксирование результатов	Секундомер, спортплощадка

4.	1	Общеразвивающие упражнения	Сентябрь	Ст. У. Г. М.	Развитие основных	Перестроение по	Корректирование техники бега,	Спортплощадка
----	---	----------------------------	----------	-----------------	-------------------	-----------------	-------------------------------	---------------

					физических качеств (ОФК)	установленным местам. Команды. Подвижная игра «Бег паучком»	правильность дыхания	
5.	1	Организация команды и приемы строевых упражнений	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Поднимание туловища из положения лежа 30 секунд. Подвижная игра «Бег паучком»	Корректировка выполнения команд	Спортзал, маты
6.	1	Оценка уровня физической подготовки	Сентябрь	Н. У. Г. М. С. У.	ОФК, силовая выносливость	Кросс на пришкольном участке до 1 км. Подвижная игра «Вызов номеров»	Фиксирование результатов	секундомер, спортзал
7.	1	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	Ф. М. С. У.	ОФК (выносливость)	Бег 30 метров с максимальной скоростью. Подвижная игра «Вызов номеров»	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал, секундомер

8.	1	Оценка уровня физической подготовки (силовая выносливость)	Сентябрь	С. У. П. М.	ОФК (силовая выносливость)	Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория.	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, секундомер,
----	---	--	----------	----------------	----------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------

						Подвижная игра «Борьба за предмет»		
9.	1	Организационные приемы и навыки ходьбы	Сентябрь	См. У. Ф. М.	Двигательные умения. ОЗ	Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу. Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка движений, опрос	Спортплощадка
10.	1	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	Сентябрь	Н. У. Г.М. С. У.	Основные физические качества	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, флажки
11.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Сентябрь	Н. У. Г.М. С. У.	Развитие координационных способностей	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижная игра «К своим флажкам»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, флажки, мячи

12.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Сентябрь	См. У. С. У. Н.У.	Развитие ОФК (гибкость)	Бег с изменением направления. Подвижная игра «К своим флажкам»	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
13.	1	Организационные приемы и	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Теория: составления	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал

		навыки бега				комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Быстро по местам»		
14.	1	Основы знаний о физической деятельности	Октябрь	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Бег с ускорением от 10 до 15 метров Подвижная игра «Быстро по местам»	Фронтальный опрос	Спортплощадка

15.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (скорость)	Октябрь	Пс. М. Н. У.	Двигательные умения	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 90 гр. Подвижная игра «Быстро по местам»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, секундомер
16.	1	Организационные навыки и приемы прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У.	Двигательные умения	Прыжки с одной и двух ног, с поворотами на 90 гр. Подвижная игра «Перестрелка»	Корректировка движений	Спортплощадка, прыжковая яма, мячи
17.	1	Организационные приемы и	Октябрь	Пс. М. Н. У.	Двигательные умения	Спрыгивание и	Корректировка техники прыжков в	Спортплощадка, спортзал,

		навыки прыжков		С.У.		запрыгивание на горку матов. Подвижная игра «Посадка картофеля»	длину с места	маты, мячи
--	--	----------------	--	------	--	---	---------------	------------

18.	1	Организационные приемы и навыки прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Двигательные умения	Преодоление бегом препятствий. (3 – 5 препятствий). Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники прыжков в высоту	Спортплощадка, скамейки, кегли, неподвижные мячи
19.	1	Организационные приемы и навыки прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Двигательные умения (координация)	Теория: «Физическая культура у древних народов». Подвижная игра «Мышеловка»	Страховка в сложном месте	Спортплощадка, медболы
20.	1	Основы знаний о физической деятельности	Октябрь	Н. У. Ф. М.	Ф.К. общества и человека	Стойки и перемещение игрока. Подвижная игра «Мышеловка»	Фронтальный опрос	УП
21.	1	Физкультурная	Октябрь	Пс. М.	На материале	Удар	Корректировка	Спортплощадка

		деятельность с общеразвивающей направленностью		Н. У. С.У.	футбола	внутренней стороны стопы (щетка) по мячу. Подвижная игра «Мяч среднему»	движений	, спортзал
22.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	См. У. Н. У.	Подвижные игры на материале футбола	Пас внутренней стороной стопы (щеточкой) с 3 – 4 метров другому. Подвижная игра «Мяч среднему»	Корректировка движений, выполнение правил	Спортплощадка, спортзал, футбольные мячи
23.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Подвижные игры на материале футбола	Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Корректировка техники	Спортплощадка, спортзал, футбольные мячи
24.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Н.У. Г. М	Подвижные игры на материале футбола	Игры: «Вызов номеров», «Пустое место».	Корректировка техники и тактики	Спортплощадка, футбольные мячи

25.	1	Физкультурная деятельность с	Октябрь	Н.У. Г. М	Подвижные игры на	Равномерный 6 минутный	Выполнение правил игры	Спортплощадка , спортзал,
		общеразвивающей направленностью			материале легкой атлетики	бег, с измерением пульса до бега, после, через 3 – 5 минут. Подвижная игра «Встречная эстафета»		футбольные мячи
26.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Октябрь	У.У. Ф. М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Игры: «Ловкие ребята», «Бой петухов», «Тяни в круг».	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Спортплощадка , спортзал, секундомер
27.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	Пс. М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола	Подвижная игра: «гонка мячей».	Выполнение правил игры	Спортплощадка , спортзал, мячи

28.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола	Броски большого мяча на дальность двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану»	Выполнение правил игры	Спортплощадка, спортзал, мячи
29.	1	Организационные приемы и	Ноябрь	П. М. Н.У.	Двигательные умения	Метание малого мяча	Корректировка техники	Спортзал, баскетбольные
		навыки (БРОСКИ)		С.У.		с места на дальность стоя. Подвижная игра «Мяч капитану»	исполнения, фиксирование результатов	мячи
30.	1	Организационные приемы и навыки (метание)	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Теория: «Здоровье и физическое развитие человека». Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов	УП

31.	1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Метание в мишень 2 x 2 метра с 3 -4 метров. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Фронтальный опрос	Спортплощадка , м/мячи
32.	1	Организационные приемы и навыки метания	Ноябрь	П.М. С. У.	Двигательные умения	Хождение по наклонной гимнастической скамейки. Подвижная игра «Перестрелка»	Корректировка техники, фиксирование результатов	Спортплощадка , спортзал
33.	1	Общеразвивающие упражнения	Ноябрь	П.М. Н.У.	Развитие основных	Упражнения на развитие	Страховка, коррекция	Гимнастические скамейки,

		(координация)		С.У.	физических качеств	вестибулярного аппарата. Подвижная игра «Змейка»	движений	мячи, палки, маты
34.	1	Общеразвивающие упражнения (координация)	Ноябрь	П.С.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Бег с ускорением 10 – 15 метров. Подвижная игра «Змейка»	Страховка, коррекция движений	Спортзал, секундомер

35.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Ноябрь	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Техника передвижений и остановок, стоек, поворотов. Подвижная игра «Быстро по местам»	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал
36.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижная игра «Бросай - поймай»	Корректировка техники бега	Спортзал, баскетбольные мячи
37.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ведение мяча стоя стоя на месте и в шаге. Подвижная игра «Бросай - поймай»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи

						игра «Бросай - поймай»		
38.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень) Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи

39.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Подвижная игра: «Бросай – поймай». Закрепление.	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
40.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	ОРУ с предметами и без предметов с амплитудой. Подвижная игра «»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
41.	1	Общеразвивающий упражнения (сила)	Декабрь	П. М. Ст. У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	Основные положения и движения руками и ногами. Подвижная игра «Охотники и утки»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи, скакалка, гимнастическая стенка, канат
42.	1	Общеразвивающий упражнения	Декабрь	Г. М. Н. У.	Развитие основных	ОРУ с набивными	Фиксирование дозировки,	Спортзал

		(сила)			физических качеств (силовая подготовка)	мячами (1 кг). Теория: «Оказание ПМП». Подвижная игра «Охотники и утки»	точность исполнения	
43.	1	Общеразвивающий упражнения (сила)	Декабрь	Г. М. Н. У. С.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка).ОЗ	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой передачи. Подвижная игра «Охотники и утки»	Фиксирование дозировки, фронтальный опрос	Спортзал, мячи, гантели, УП
44.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Обучение мяч через сетку с 3 – 4 метров. Передача с 2 – 3 метров. Подвижная игра «мяч через сетку»	Корректировка движений	Волейбольная площадка, мячи
45.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У. С.У	Подвижные игры на материале волейбола	Подвижные игры «Мяч водящему». «Точный расчет»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи

46.	1	Физкультурная	Декабрь	Г.М.	Комплексное	Оказание	Корректировка	Спортзал,
		деятельность с общеразвивающе й направленностью		Н.У. С.У	развитие кондиционных и координационны х способностей, т/такт. взаимодействия	ПМП. Ведение карты. Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Подвижная игра «Мяч через сетку»	техники и точности игры	волейбольные мячи
47.	1	Практическое применение «Основ знаний»	Декабрь	Ф.М. Н.У. И.М.	Медикобиологические основы знаний	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра «Мяч с 4 – х сторон»	Контроль над правильностью исполнения	Бинт, жгут, карточка

48.	1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Декабрь	Ф.М. Н.У. С.У.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание. Подвижная игра «Кто дальше»	Фронтальный опрос	УП
49.	1	Общеразвивающие упражнения	Декабрь	Ф.М. Н.У.	ОФК	Обучение прыжкам со скакалкой.	Корректировка движений	Спортзал, скакалка

		(гибкость)		С.У. И.М.		скакалкой. Игра народов мира: «Канатоходцы»		
50.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Декабрь	Ф.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Обучение лазанью по канату 3 метра в 3 приема. Игра народов мира: «Канатоходцы»	Корректировка движений	Канат, секундомер
51.	1	Организационные приемы и навыки (прикладно – гимнастические упражнения)	Декабрь	Н.У. С.У. И.М.	ОФК, двигательные действия и навыки	Подвижные игры: «Встречная эстафета», «Змейка».	Корректировка движений	Спортзал, кегли, секундомер

52.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Декабрь	Г.М. Н.У.	Развитие ОФК	Комплекс корректирующих упражнений на контроле ощущений. Игра народов мира: «Поезд»	Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения	Спортзал, обручи, палочки, мячи, буквы
53.	1	Формирование осанки	Январь	Н.У. С.У. И.М.	Двигательные умения	Обучение, закрепление игры «Мяч с 4 – х сторон»	Корректировка движений	Мячи, спортзал
54.	1	Физкультурная деятельность с	январь	Г.М. Н.У.	Координационные способности,	Обучение игре «Мяч	Корректировка техники и точности	Спортзал, мячи (полуспушенные)

		общеразвивающей направленностью			технические взаимодействия	капитану»	игры	е)
55.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	январь	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технические взаимодействия	Многоразовые прыжки (от 5 – 6 на правой, левой ноге). Игра народов мира: «Поезд»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал

56.	1	Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества)	Январь	ГМ.У. Н.У. С.У.	ОФК	Перетягивание каната. Игра народов мира: «Поезд»	Контроль дозировки	Спортзал, гимнастические палки
57.	1	Общеразвивающие упражнения (сила)	Январь	ГМ.У. Н.У. С.У.	Физические упражнения на материале гимнастики и акробатики	Группировка, перекаты в группировке из положения лежа. Игра народов мира: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, набивные мячи, гантели
58.	1	Двигательные действия и навыки	Январь	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Вис стоя, спереди, сзади, с зависом 1 – 2 ногами. Игра народов мира: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, гимнастический мостик
59.	1	Двигательные	Январь	И.М.	Основные	Изучение	Корректировка	Спортзал, маты

		действия и навыки		Н.У.	прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	самостраховка на бок, спину. Закрепление. Игра народов мира: «Один в круге»	движений, страховка	
--	--	-------------------	--	------	--	---	---------------------	--

60.	1	Двигательные действия и навыки	Январь	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	ОРУ с набивными мячами гантелями. Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, предметы
61.	1	Двигательные действия и навыки	Январь	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Обучение стойки, передвижения, остановки (мини - футбол).	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи
62.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини - футбола	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра народов мира: «Сахреоба»	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи
63.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини - футбола	Подвижные игры: «Мяч в корзину».	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи

64.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале баскетбола, гандбола	Подвижная игра «Быстро по местам».	Корректировка движений, страховка	Спортзал, мячи
65.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Февраль	Н.У. С.У. Г.М. П.М.	ОФК	Метание м/мяча в цель с 5 метров. Игра народов мира: «Сахрооба»	Корректировка движений	Спортзал, м/мячи
66.	1	Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества)	Февраль	П.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 5 минут. Игра народов мира: «Сахрооба»	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка
67.	1	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Февраль	Ф.М. С.У.	ОФК	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля».	Оценка ЧСС до бега и после	Спортзал, секундомер, кегли, гимнастические палки
68.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Февраль	Г.М. С.У.	ОФК	Танцевальные упражнения. Игра народов мира: «Лело»	Корректировка движений	Спортзал

69.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Обучение игре: «Перестрелка».	Страховка	Спортзал, волейбольные мячи
-----	---	--	---------	----------------------	-----------------------	-------------------------------	-----------	-----------------------------

70.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	Координационные способности, технико – тактические взаимодействия	Подвижная игра: «Встречная эстафета». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	Корректировка движений	Спортзал, волейбольные мячи
71.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с предметами и без с различным положением и т. д. Игра народов мира: «Лело»	Техника передачи эстафетной палочки	Спортзал, гимнастические снаряды

72.	1	Общеразвивающие упражнения (координация)	Февраль	С.У. П.М.	ОФК	Метание набивного мяча (1 кг) из – за головы сидя. Игра народов мира: «Круговая лапта»	Корректировка движений, страховка	Гимнастическая скамейка, мячи
73.	1	Общеразвивающие упражнения (сила)	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	ОФК	Бег с ускорениями от 10 до 15 метров. Игра народов мира: «Круговая лапта»	Корректировка действий, оценка результатов	Беговая дорожка

						вая лапта»		
74.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке. Игра народов мира: «Круговая лапта»	Корректировка техники бега	Спортзал, гимнастическая стенка

75.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Март	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Упражнение в вися на малой перекладине. Игра народов мира: «Народный мяч»	Контроль над правильностью исполнения	Перекладины, маты
76.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Март	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра и т.д. Игра народов мира: «Народный мяч»	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, набивные мячи, гимнастическая палка
77.	1	Организационные приемы и навыки (координация)	Март	П.М. С.У.	Двигательные действия	Перетягивание каната. Игра народов мира «Канатоходцы»	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, канат
78.	1	Организационные	Март	Н.У.	Двигательные	Обучение	Приклад. усилий	Спортзал,

		е приемы и навыки (сила)		С.У. П.М.	действия	эстафетному бегу в спортзале. Подвижная игра «Удочка»	по подсчету, команде	эстафетные палочки
--	--	--------------------------	--	--------------	----------	---	----------------------	--------------------

79.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Комбинации из различных эстафет. Подвижная игра «Удочка»	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки
80.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Игра: «Перестрелка»	Правильность передачи палочки	Спортзал, волейбольные мячи
81.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Март	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе гандбола, баскетбола	Игра: «Мяч через сетку» (подача с 2 – 3 метров)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные мячи
82.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Март	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	Закрепление игры: «Мяч через сетку» (подача с 2 – 3 метров)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные мячи
83.	1	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	Март	С.У. Г.М. Ф.М.	ОФК	Комплекс упражнений на развитие гибкости Подвижная игра «Удочка»	Контроль над амплитудой движений	Гимнастическая скамейка, палки
84.	1	Общеразвивающие упражнения	Апрель	С.У.	ОФК	Бег на 30	Корректировка	Беговая

		ие упражнения (скорость)		Г.М.		метров. Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	техники бега	дорожка, секундомер
85.	1	Общеразвивающ ие упражнения (выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег 300 метров Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер
86.	1	Общеразвивающ ие упражнения (скорость)	Апрель	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег на 60 метров Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер
87.	1	Общеразвивающ ие упражнения (выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Кросс по пересеченно й местности до 1 км. Подвижная игра «Караси и щука»	Корректировка техники бега	Территория пришкольного участка
88.	1	Общеразвивающ ие упражнения (сила, скоростно – силовые качества)	Апрель	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Прыжки в высоту на месте и в движении. Подвижная игра «Караси и щука»	Корректировка исполнения прыжка	Площадка подвижные ориентиры

89.	1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Апрель	Н.У. С.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Теория: «Средства развития правильной осанки».	Фронтальный опрос, координационная польза средств	УП, отягощения, гимнастическая стенка
-----	---	--	--------	----------------------	--------------------------	--	---	---------------------------------------

						Подвижная игра «Караси и щука»		
90.	1	Организационные приемы и навыки (координация)	апрель	Н.У. С.У. Г.М.	ОФК	Прыжки в парах через препятствия. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	Корректировка действий	Спортплощадка, набивные мячи, прыгалка
91.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Апрель	Н.У. П.М.	На материале л/атлетики	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	Корректировка исполнения	Беговая дорожка, стартовые колодки
92.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость, выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	Подвижные игры на развитие физических качеств	Подвижная игра: «Пустое место»	Корректировка движений	Спортплощадка, беговая дорожка

93.	1	Оценка уровня физической подготовленности	Апрель	П.М. С.У. Г.М.	ОФК (сила, гибкость)	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Дедушка	Правильность исполнения	Спортзал, секундомер, ЖУР
-----	---	---	--------	----------------------	----------------------	--	-------------------------	---------------------------

						Рожок»		
94.	1	Оценка уровня физической подготовленности	Апрель	П.М. С.У.	ОФК (сила, скоростно – силовые качества)	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «День и ночь»	Правильность исполнения	Перекладина, рулетка, секундомер
95.	1	Оценка уровня физической подготовленности	Апрель	Ф.М. С.У.	ОФК (выносливость)	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров. Подвижная игра «День и ночь»	Корректировка техники и тактики исполнения	Беговая дорожка, секундомер

96.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Обучение игре «Русская лапта» (упрощенный вариант)	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
97.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	С.У. Г.М.	Двигательные действия	Игра «Охотники и утки».	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
98.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	С.У. Г.М.	Двигательные действия	Закрепление игры «Охотники и утки»	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
99.	1	«Основы знаний»	Май	Ф.М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Подведение итогов учебного года.	Фронтальный опрос, задание на лето	Учебное пособие