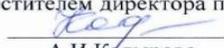
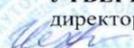


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019</p> 
---	--	--

**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1 класс  
(начальное общее образование)

Составитель рабочей программы  
Рахимов Махтум Маскутович  
учитель физической культуры

2019г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**
- выполнять передвижения на лыжах.

## Содержание учебного предмета, курса

**Знания о физической культуре.** (Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности).

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

### **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

### **Физическое совершенствование**

*Легкая атлетика (24+17 часов).*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

*Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).*

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

*Лыжная подготовка (22 часа).*

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

*Гимнастика с основами акробатики (15 часов).*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

**Учебно- тематический план.**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе		
			Лабораторные работы	Практические работы	Контрольные работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, лапты, настольного тенниса	33		33	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14	
4	Легкоатлетические упражнения	18		18	
5	Лыжная подготовка	14		14	
6	Подвижные игры	20		20	
Итого		99		99	

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>Тема урока</b>
		<b>Легкая атлетика- 9</b>
<b>1</b>	1	<b>Возникновение физической культуры у древних людей.</b> Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы.
<b>2</b>	1	<b>РК</b> История зарождения древних олимпийских игр.Строевые упражнения.Разновидности ходьбы. Элементы норм ГТО.
<b>3</b>	1	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Элементы норм ГТО.
<b>4</b>	1	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Смена сторон». <b>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.</b>
<b>5</b>	1	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой, левой. <b>История ВСК ГТО.</b>
<b>6</b>	1	Наклоны вперед из положения стоя. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Вызов номеров» . Беседа: <b>«Что такое Физическая культура</b>
<b>7</b>	1	Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра: «Удочка». Круговая эстафета.
<b>8</b>	1	Метание мяча в цель с 3-4метров. Подтягивание из положения лежа- <b>ГТО.</b>
<b>9</b>	1	Бег 300 м. Отжимание с высокой опоры. Игра « Третий лишний».

		<b>Подвижные игры - 6</b>
<b>10</b>	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты Беседа: <b>Твой организм</b>
<b>11</b>	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
<b>12</b>	1	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты .« <b>История развития Олимпийских игр</b> ».
<b>13</b>	1	«Перестрелка». « Море волнуется ...» <b>Комплексы физических упражнений утренней зарядки.</b>
<b>14</b>	1	« Охотники». «Метко в цель»». Эстафеты
<b>15</b>	1	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Беседа: « <b>Береги зрение.</b> ».
		<b>Лапта - 4</b>
<b>16</b>	1	Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта». «Метко в цель»
<b>17</b>	1	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».РК.Игры в с Новоатъялово. « Крученный мяч»
<b>18</b>	1	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»
<b>19</b>	1	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч»
		<b>Баскетбол - 8</b>
<b>20</b>	1	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте. Передача мяча. Уход за зубами».
<b>21</b>	1	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу»
<b>22</b>	1	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.
<b>23</b>	1	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.

24	1	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!» . Беседа « <b>Как работает сердце во время занятий физкультурой</b> ».
25	1	Ведение мяча. «Попади в обруч»
26	1	Ведение мяча. «Попади в обруч»
27	1	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» <b>Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр</b>
		<b>Гимнастика с элементами акробатики - 14</b>
28	1	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.
29	1	Группировка. Перекаты в группировке. Беседа « <b>Строение человека</b> ».
30	1	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.
31	1	Кувырок вперед. Беседа « <b>Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики</b> ».
32	1	Стойка на лопатках согнув ноги. два кувырка вперед слитно.
33	1	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках согнув ноги. Беседа « <b>Что такое личная гигиена</b> ».
34	1	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Элементы ГТО
35	1	Перестроение в колонну, в шеренгу. Кувырки. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра « <b>Фигуры</b> ».
36	1	Кувырки. Стойка на лопатках согнув ноги. Позиции ног. Беседа « <b>Органы пищеварения</b> »
37	1	Основные правила выполнения зарядки. Стойка на лопатках. Игра « <b>Удочка</b> ».

38	1	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».
39	1	Вращение обруча. Игра «Жмурки» Исходные положения рук и ног. Упражнения на равновесие.
40	1	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян». Беседа « <b>Органы дыхания и физическая нагрузка</b> ».
41	1	Вращение обруча. Лазание по наклонной гимнастической стенке. Игра «Совушка»
		<b>Подвижные игры - 3</b>
42	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
43	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
44	1	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты.
		<b>Настольный теннис - 4</b>
45	1	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Игра.
46	1	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.
47	1	Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»
48	1	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.
		<b>Лыжная подготовка - 14</b>
49	1	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. <b>Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки.</b>
50	1	Ступающий шаг. Подбор, переноска и надевание лыж Повороты на месте.

51	1	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» Беседа « <b>Пища и питательные вещества</b> ».
52	1	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»
53	1	Ступающий шаг Повороты на месте. Беседа « <b>Вода и питьевой режим</b> »
54	1	Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». <b>Закаливание.</b>
55	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>
56	1	Передвижение скольльзящим и ступающим шагом с палками.
57	1	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» Беседа « <b>Режим дня школьника</b> ».
58	1	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон
59	1	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. <b>Известные олимпийские лыжники.</b>
60	1	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»
61	1	Прохождение дистанции 1 км. Игры.
62	1	Прохождение дистанции 1 км.
		<b>Футбол - 10</b>
63	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Остановка мяча.
64	1	Передача мяча .Остановка мяча. Ведение мяча.
65	1	Ведение мяча. Игра « Рывок за мячом»
66	1	Удары по мячу ногой. остановка мяча. Игра « Обгони мяч»
	1	Удары по мячу ногой. остановка мяча. Игра « Обгони мяч»

67		
68	1	Удары по неподвижному мячу ,остановка мяча. Игра« Угловой удар»
69	1	Удары по мячу ногой. Игра « Обгони мяч»
70	1	Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Игра.
71	1	Учебная игра в футбол. Игра « Девятка»
72	1	Учебная игра в футбол. Игра« Угловой удар»
		<b>Подвижные игры - 3</b>
73	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
74	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
75	1	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
		<b>Баскетбол - 4</b>
76	1	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.
77	1	Ловля. передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Гонка мячей по кругу – игра.
78	1	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»
79	1	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»
	1	<b>Легкая атлетика - 9</b>

80	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.
81	1	Высокий старт. Бег 30 м. . Беседа « <b>Требования к спортивной форме для занятий на площадке</b> ».
82	1	Челночный бег 3:5,3х10м. Прыжки в длину с разбега.
83	1	Прыжки в длину. многоскок. Разновидности ходьбы.
84	1	Метание мяча с места. «Меткий стрелок» Подтягивание из различных положений.-ГТО
85	1	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». Элементы ГТО.
86	1	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра. Беседа « <b>Первая помощь при травмах</b> ».
87	1	Эстафетный бег. Бег с ускорением. Игра..
88	1	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. «Смена сторон»
		<b>Подвижные игры - 8</b>
89	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.
90	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
91	1	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
92	1	«Перестрелка». « Море волнуется ... «Символы Олимпийских игр».

93	1	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты
94	1	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
95	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Беседа « <b>Питьевой режим</b> ».
96	1	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты
		<b>Лапта - 3</b>
97	1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».
98	1	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. <b>Влияние плавания на состояние здоровья.</b>
99	1	Подведение итогов учебного года. Игра « Лапта». <b>Самостоятельные занятия играми.</b>