Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 1 класса на 2019-2020 учебный год

(начальное общее образование)

Составитель РП:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

Год разработки - 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 геройских 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**

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).

Организующие 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).

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Количество** **уроков** | **Тема урока** |
|  |  |  | **Легкая атлетика- 9** |
|  | **1** | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. |
|  | **2** | 1 | Высокий старт. Бег 30 м. Эстафета с бегом. Бег с ускорением 10-15м.  Познакомятся с правилами игры в «Салки». |
|  | **3** | 1 | **РК История зарождения древних Олимпийских игр.**Строевые упражнения.Разновидности ходьбы. Элементынорм ГТО.  |
|  | **4** | 1 | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Смена сторон». |
|  | **5** | 1 | Челночный бег 3х10 м.Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой, левой. |
|  | **6** | 1 | Наклоны вперед из положения стоя.Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Вызов номеров» . Беседа: «Что такое Физическая культура |
|  | **7** | 1 | Прыжки в длину с места и на скакалке.Игра: «Удочка». Круговая эстафета. |
|  | **8** | 1 | Метание мяча в цель с 3-4метров.Подтягивание из положения лежа. |
|  | **9** | 1 | Бег 300 м. Отжимание с высокой опоры.Игра « Третий лишний». |
|  |  |  | **Подвижные игры - 6** |
|  | **10** | 1 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты Беседа: Твой организм» |
|  | **11** | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
|  | **12** | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты .«История развития Олимпийских игр». |
|  | **13** | 1 | «Перестрелка».« Море волнуется …» |
|  | **14** | 1 | « Охотники». «Метко в цель»». Эстафеты |
|  | **15** | 1 | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Беседа: «Береги зрение.». |
|  |  |  | **Лапта - 4** |
|  | **16** | 1 | Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта».«Метко в цель» |
|  | **17** | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».« Крученый мяч»Что такое «физическая культура». |
|  | **18** | 1 | Удары по мячу.Ловля и передача мяча.«Метко в цель» |
|  | **19** | 1 | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».« Крученый мяч» |
|  |  |  | **Баскетбол - 8** |
|  | **20** | 1 | Инструктаж по ТБ.Ведение мяча на месте.Передача мяча. Уход за зубами». |
|  | **21** | 1 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча.« Мяч соседу» |
|  | **22** | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. |
|  | **23** | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. |
|  | **24** | 1 | Броски в цель. Ловля и передача мяча.« Передал – садись!». Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой». |
|  | **25** | 1 | Ведение мяча. « Попади в обруч» |
|  | **26** | 1 | Ведение мяча. « Попади в обруч» |
|  | **27** | 1 | Эстафеты с мячами.«Передал – садись!» |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики - 14** |
|  | **28** | 1 | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.Строевые упражнения. |
|  | **29** | 1 | Группировка. Перекаты в группировке.Беседа «Строение человека». |
|  | **30** | 1 | ОРУ с предметами. Перекаты в группировке. |
|  | **31** | 1 | Кувырок вперед.  Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики». |
|  | **32** | 1 | Стойка на лопатках согнув ноги.Два кувырка вперед слитно. |
|  | **33** | 1 | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках согнув ноги.. Беседа «Что такое личная гигиена». |
|  | **34** | 1 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.**РК Элементы ГТО** |
|  | **35** | 1 | Перестроение в колонну, в шеренгу.Кувырки.Стойка на лопатках согнув ноги.Игра «Фигуры». |
|  | **36** | 1 | Кувырки. Стойка на лопатках согнув ноги. Позиции ног. Беседа «Органы пищеварения» |
|  | **37** | 1 | Основные правила выполнения зарядки. Стойка на лопатках.Игра «Удочка». |
|  | **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. Подбор, переноска и надевание лыж |
|  | **40** | 1 | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян».Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка». |
|  | **41** | 1 | Вращение обруча. Лазание по наклонной гимнастической стенке.Игра «Совушка» |
|  |  |  | **Подвижные игры - 3** |
|  | **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. |
|  |  |  | **Настольный теннис - 4**  |
|  | **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  « Крученый мяч» |
|  | **48** | 1 | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока.Эстафеты с мячами и ракетками. |
|  |  |  | **Лыжная подготовка - 14** |
|  | **49** | 1 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки. |
|  | **50** | 1 | Ступающий шаг. Подбор, переноска и надевание лыжПовороты на месте. |
|  | **51** | 1 | Ступающий шаг.Игра «Кто дальше прокатится»Беседа «Пища и питательные вещества». |
|  | **52** | 1 | Ступающий шаг.Игра «Кто дальше прокатится» |
|  | **53** | 1 | Ступающий шагПовороты  на месте. Беседа «Вода и питьевой режим |
|  | **54** | 1 | Скользящий шаг.Игра «Проехать через ворота».Закаливание. |
|  | **55** | 1 | Передвижение скользящим шагом без палок**. РК Подготовка к сдаче норм****ГТО**  |
|  | **56** | 1 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. |
|  | **57** | 1 | Подъемы и спуски под уклонИгра «Кто дальше прокатится»Беседа «Режим дня школьника». |
|  | **58** | 1 | Поворот переступанием на месте.Подъемы и спуски под уклон |
|  | **59** | 1 | Поворот переступанием на месте.Подъемы и спуски под уклонИзвестные олимпийские чемпионылыжники. |
|  | **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. |
|  |  |  | **Футбол - 10** |
|  | **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» |
|  | **67** | 1 | Удары по мячу ногой.остановка мяча.Игра « Обгони мяч» |
|  | **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» |
|  |  |  | **Подвижные игры - 3** |
|  | **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. |
|  |  |  | **Баскетбол - 4** |
|  | **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 | **Легкая атлетика - 9** |
|  | **80** | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. |
|  | **81** | 1 | Высокий старт. Бег 30 м.. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на площадке». |
|  | **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. |
|  | **85** | 1 | Бег 300 м. Отжимание.Игра « Третий лишний».Элементы ГТО. |
|  | **86** | 1 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра. Беседа «Первая помощь при травмах». |
|  | **87** | 1 | Эстафетный бег.Бег с ускорением.Игра.. |
|  | **88** | 1 | Строевые упражнения.Наклоны из положения стоя.«Смена сторон» |
|  |  |  | **Подвижные игры - 8** |
|  | **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 …»«История развития 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 «ПитьевойРежим». |
|  | **96** | 1 | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты |
|  |  |  | **Лапта - 3** |
|  | **97** | 1 | Инструктаж по ТБ.Ловля и передача мяча. Игра « Лапта» **РК сельские игры** |
|  | **98** | 1 | Удары по мячу.Ловля и передача мяча.Влияние плавания на состояние здоровья. |
|  | **99** | 1 | Подведение итогов учебного года. Игра « Лапта». Самостоятельные занятия играми. |