

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга им. А. И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы №380  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 13  
от «16» июня 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом директора  
от 16.06.2021 №146

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**

Класс: 1

Учебный год: 2021 – 2022

Санкт-Петербург  
2021

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленский, В.И. Ляха 1-4 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012.

### Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2017.
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

### Планируемые результаты

Данная рабочая программа обеспечивает продолжение достижения первоклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Основное содержание курса

1 класс – 99 часов

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.	Гимнастика	18	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных</p>	<p><b>Регулятивные</b></p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании,</p>

		<p>снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений.  <b>Коммуникативные</b>  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>		<p>предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.  Описывают состав и содержание ОУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---	--	--	--

2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	21+1 8	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p><b>Регулятивные</b></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>
----	--	-----------	--	---	---	---

			<p>бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. мяча.</p>	<p><b>Познавательные</b> Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
Подвижные игры и подвижные игры на основе баскетбола.	18+ 24	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые</p>	<p><b>Регулятивные</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Коммуникативные</b> Формирование способов позитивного</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляя судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	

		<p>технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умение выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.</p>	<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией. <b>Познавательные</b> Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	
--	--	--	--	---	--



## Поурочно-тематическое планирование

Предмет: Физическая культура.

Программа: КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ учащихся 1 - 11 классов . Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство "Просвещение", 2008

Учебник: М.Я.Виленский, Физическая культура 1-4 классы, Москва «Просвещение» 2012.

Период	№ урока	Тема	Контроль
	1	<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b> 1.Введение в предмет. Инструктаж по охране труда (нетрадиционная форма).	
	2	2. Ходьба и бег. Игра "У ребят порядок строгий" (нетрадиционная форма)	Текущий
	3	3. Ходьба и бег. Бег 30 метров. Игра "У ребят порядок строгий" (нетрадиционная форма)	Текущий
	4	4. Прыжки. Игра "Прыгающие воробушки" (нетрадиционная форма)	Текущий
	5	5. Прыжок в длину с места. Игра "Прыжки по кочкам" (нетрадиционная форма)	Текущий
	6	6. Бег. Прыжок в длину с места. Игра "Лисы и куры" (нетрадиционная форма)	Текущий
	7	7. Бег. Прыжок в длину с места. Игра "Лисы и куры" (нетрадиционная форма)	Текущий
	8	8. Бег. Прыжок в длину с места на результат (ГТО) Игра "Прыгающие воробушки" (нетрадиционная форма)	Оперативный
	9	9. Бег. Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Кто дальше бросит" (нетрадиционная форма)	Текущий
	10	10. Бег 30 метров на результат (ГТО). Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Кто дальше бросит" (нетрадиционная форма)	Оперативный
	11	11. Бег в медленном темпе до 500 метров. Игра "Запрещённое движение" (нетрадиционная форма)	Текущий

	12	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b> 1. Инструктаж по охране труда. Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50, ходьба 100) (нетрадиционная форма)	Текущий
	13	2. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100) (нетрадиционная форма)	Текущий
	14	3. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижные игры «Пятнашки» (нетрадиционная форма)	Текущий
	15	4. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижная игра "Третий лишний" (нетрадиционная форма)	Текущий
	16	5. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижная игра "Третий лишний" (нетрадиционная форма)	Текущий
	17	6. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижные игры. (нетрадиционная форма)	Текущий
	18	7. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижные игры. (нетрадиционная форма)	Текущий
	19	8. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижные игры. (нетрадиционная форма)	Текущий
	20	9. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижные игры. (нетрадиционная форма)	Текущий
	21	10. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100). Подвижные игры. (нетрадиционная форма)	Текущий
	22	11. Смешанное передвижение 1 км. ГТО. (нетрадиционная форма)	Текущий
	23	<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).</b> 1. Инструктаж по охране труда. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. (нетрадиционная форма)	Текущий
	24	2. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. (нетрадиционная форма)	Текущий
	25	3. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий
	26	4. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий
	27	5. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий
	28	6. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий

	29	7. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий
	30	8. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий
	31	9. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие. Прыжки через длинную скакалку.	Текущий
	32	10. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие. Прыжки через длинную скакалку.	Текущий
	33	11. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие. Прыжки через длинную скакалку.	Текущий
	34	12. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий
	35	13. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, перелезание через коня.	Текущий
	36	14. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через коня.	Текущий
	37	15. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через коня.	Текущий
	38	16. ОРУ. Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку..	Текущий
	39	17. ОРУ. Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку..	Текущий
	40	18. ОРУ. Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку..	Текущий
	41	<b>Подвижные игры (18 часов)</b> 1. Инструктаж по охране труда. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий
	42	2. ОРУ. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий
	43	3. ОРУ. Игра "К своим флажкам", эстафеты.	Текущий
	44	4. ОРУ. Игра "К своим флажкам", эстафеты.	Текущий
	45	5. ОРУ. Игра "Метко в цель". Эстафеты.	Текущий
	46	6. ОРУ. Игра "Метко в цель". Эстафеты.	Текущий
	47	7. ОРУ. Игры "Через кочки и пенёчки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	Текущий
	48	8. ОРУ. Игры "Через кочки и пенёчки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	Текущий
	49	9. ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Попрыгунчики воробушки". Эстафеты.	Текущий
	50	10. ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Попрыгунчики воробушки". Эстафеты.	Текущий

	51	11. ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Попади в обруч". Эстафеты.	Текущий
	52	12. ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Попади в обруч". Эстафеты.	Текущий
	53	13. ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий
	54	14. ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий
	55	15. ОРУ . Игры " Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	Текущий
	56	16. ОРУ. Игры " Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	Текущий
	57	17. ОРУ. Игры "Удочка", "Пятнашки". Эстафеты.	Текущий
	58	18. ОРУ. Игры "Удочка", "Пятнашки". Эстафеты.	Текущий
	59	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (21 час)</b> . 1. Инструктаж по охране труда. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай"	Текущий
	60	2. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай"	Текущий
	61	3. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Передача мячей в колоннах"	Текущий
	62	4. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Передача мячей в колоннах"	Текущий
	63	5. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч соседу"	Текущий
	64	6. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч соседу"	Текущий
	65	7.Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Текущий
	66	8. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Текущий
	67	9. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на мете. Игра "Передал -садись"	Текущий
	68	10. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на мете. Игра "Передал -садись"	Текущий
	69	11. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на мете. Эстафеты с мячами.	Текущий

	70	12. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на мете. Эстафеты с мячами.	Текущий
	71	13. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий
	72	14. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий
	73	15. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий
	74	16. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий
	75	17. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий
	76	18. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий
	77	19. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Школа мяча"	Текущий
	78	20. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему".	Текущий
	79	21. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему".	Текущий
	80	<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b> 1. Инструктаж по охране труда. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	81	2. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	82	3. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	83	4. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	84	5. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	85	6. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	86	7. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий

	87	8. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	88	9. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	89	10. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Текущий
	90	<b>Лёгкая атлетика (10 часов )</b> 1. Инструктаж по охране труда. Метание малого мяча в цель. Игра "Метко в цель"	Текущий
	91	2. Метание малого мяча в цель . Игра "Точный расчёт"	Текущий
	92	3. Бросок набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит"	Текущий
	93	4. Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места.	Текущий
	94	5. Бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	Текущий
	95	6.Бег на результат 30 метров.(ГТО) Прыжок в длину с разбега. Прыжки через длинную скакалку.	Оперативный
	96	7. Прыжок в длину с разбега. Игра "Круговая эстафета"	Текущий
	97	8. Прыжок в длину с места.	Текущий
	98	9. Метание малого мяча.	Текущий
	99	10. Прыжок в длину с разбега.	Текущий