




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа р.п.Советское Советского района Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Додонова В.А./ Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР  Панченко С.А./ « <u>31</u> » <u>08</u> 2022г.	«Утверждено» Директор МБОУ-СОШ р.п. Советское  /Исаева М.В./ Приказ № <u>269</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2022г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
учителя начальных классов Додоновой Веры Алексеевны
(1 квалификационной категории)
для 1 класса
Срок реализации 1 год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «30» 08 2022 г.

р.п.Советское, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

Система оценки результата достижений учащихся 1 класса по физической культуре должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120 см	115-117 см	105-114 см	116-118 см	113-115 см	95-112 см
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0 сек	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учёта времени					

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: 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. Прикладно - гимнастические упражнения: 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; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые образовательные) ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	план	факт			
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		1			Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
2.2	Кто как передвигается						Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

							передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
3.1	Режим дня,	1		1			Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
4.2	Правила составления и соблюдения режима дня	1		1			Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

							заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)		
Раздел 2. Физическое совершенствование									
Оздоровительная физическая культура									
5.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1			Беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала: знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

							дня.		
6.2	Осанка человека	1		1			(рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): 66 знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
7.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1			обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

							учащихся младшего школьного возраста;		
Спортивно- оздоровительная физическая культура									
8.1	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1			знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
9.2	Исходные положения в физических упражнениях	1		1			знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

							последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)		
10.3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1			наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

							элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		
Гимнастика с основами акробатики									
11.1	Строевые команды. Построения и перестроения.	1		1			Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com

12.2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1			Урок игра. Соревнование. Подвижная игра «Иголлка и нитка».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
13.3	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1			Подвижная игра «Иголлка и нитка».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
14.4	Кувырок вперед в упор присев.	1		1			Подвижная игра «Тройка».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
15.5	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1		1			Урок игра. Соревнование. Игра «Раки».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
16.6	Стойка на лопатках.	1		1			Игра «Через холодный ручей».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
17.7	Основные способы передвижения Представление о физических упражнениях.	1		1			Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
18.8	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке),	1		1			Подвижная игра «Пройди бесшумно». Урок	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

	ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.						– игра.		
19.9	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1			Игра «Конники-спортсмены».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
20.10	Перелезание через гимнастическую скамейку.	1		1			Игра «Не урони мешочек».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
21.11	Лазание по гимнастической скамейке.	1		1			Урок – соревнование. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
22.12	Акробатические комбинации.	1		1			Игра «Парашютисты».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
23.13	ОРУ с гимнастической палкой.	1		1			Подвижная игра «Охотники и утки».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
24.14	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1		1			Урок – соревнование. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
25.15	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному.	1		1			Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

							Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
26.1 6	Лазание по гимнастической стенке.	1		1			Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Урок-игра. ОРУ в движении.. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
27.1 7	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1		1			ОРУ в движении. Перелезание через скамейку. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. Подтягивание лежа на животе по	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

							гимнастической скамейке.		
28.1 8	Перелезание через горку матов.	1		1			Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
Лыжная подготовка									
29.1	Строевые команды в лыжной подготовке	1		1			Знакомятся с лыжами, лыжной, подготовкой к лыжному бегу	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
30.2	Строевые команды в лыжной подготовке Команда: «Лыжи на плечо!»	1		1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
31.3	Строевые команды в лыжной подготовке Команда: «Лыжи под руку!»	1		1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи под руку!»	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
32.4	Строевые команды в лыжной	1		1			по образцу	Практическая	https://galhar.j

	подготовке Команда: «Лыжи к ноге!»						учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи к ноге!»	я работа	imndofree.com
33.5	Выполнение строевых команд с лыжами	1		1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: стоят на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Практическа я работа	https://galhar.jimndofree.com
34.6	Выполнение строевых команд с лыжами	1		1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: стоят на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Практическа я работа	https://galhar.jimndofree.com
35.7	Передвижение на лыжах	1		1			наблюдают и	Практическа	https://galhar.jimndofree.com

							анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя	я работа	imdofree.com
36.8	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1			наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
37.9	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1			разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
38.1 0	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1			разучивают имитационные упражнения	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com

							техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы;		
39.1 1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1			разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
40.1 2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1			Повторяют технику наступающего и скользящего шага	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
Лёгкая атлетика									
41.1	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		1			обучаются равномерной	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
42.2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		1			ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com

							учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера		
43..3	Прыжок в длину с места	1		1			знакомятся с образцом	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
44.4	Прыжок в длину с места	1		1			учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии,	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com

							принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления) и другие команды		
45.5	Прыжок в длину с прямого разбега	1		1			наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега,	Практическа я работа	https://galhar.j imdofree.com
46.6	Прыжок в длину с прямого разбега	1		1			анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с	Практическа я работа	https://galhar.j imdofree.com

							невысокой площадки) и другие команды		
47.7	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1		1			Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
48.8	«Бег с преодолением препятствий».	1		1			Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
49.9	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	1		1			Урок – игра. Спортивный марафон. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
50.10	Челночный бег.	1		1			Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
51.11	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	1		1			ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

							в круг?»		
52.1 2	Эстафеты. Бег с ускорением.	1		1			Игра «Быстро в круг».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
53.1 3	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	1		1			ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
54.1 4	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	1		1			Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Подвижная игра «Невод».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
55.1 5	Эстафеты с мячами.	1		1			Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
56.1 6	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		1			Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
57.1 7	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	1		1			ОРУ. Игра «Воробьи и вороны».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

							Развитие скоростно- силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.		
58.1 8	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	1		1			Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Подвижная игра «Невод».	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
59.1 9	Эстафеты с мячами.	1		1			Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
60.2 0	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		1			Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
Подвижные и спортивные игры									
61.1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1		1			Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com
62.2	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		1			Игра «Пятнашки»	Практическа я работа	https://galhar.jimdofree.com

63.3	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1		1			Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
64.4	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		1			Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
65.5	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		1			Игра «Точный расчет».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
66.6	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	1		1			Подвижная игра «Охотники и утки».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
67.7	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».	1		1			Подвижная игра «Удочка».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
68.8	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1		1			Подвижная игра «Круговая охота».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
69.9	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1		1			Подвижная игра «Передал — садись».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
70.10	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1		1			Подвижная игра «Передал — садись».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
71.11	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1		1			Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
72.12	Спортивный марафон. «Внимание, на старт».	1		1			Игра «Капитаны».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

73.1 3	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1		1			Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
74.1 4	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		1			Игра «Пятнашки»	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
75.1 5	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1		1			Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
76.1 6	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		1			Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
77.1 7	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		1			Игра «Точный расчет».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
78.1 8	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	1		1			Подвижная игра «Охотники и утки».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
79.1 9	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».	1		1			Подвижная игра «Удочка».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
80.2 0	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1		1			Подвижная игра «Круговая охота».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
81.2 1	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1		1			Подвижная игра «Передал —	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

							садись».		
82.2 2	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1		1			Подвижная игра «Передал — садись».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
83.2 3	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1		1			Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
84.2 4	Спортивный марафон. «Внимание, на старт».	1		1			Игра «Капитаны».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
Прикладно-ориентированная физическая культура									
85.1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Перекаты в группировке лежа на животе.	1		1			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
86.2	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Кувырок вперед в упор присев.	1		1			Кувырок вперед в упор присев.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
87.3	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Гимнастический мост	1		1			Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
88.4	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	1		1			Группировка, перекаты в группировке	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

	требованиям комплекса ГТО. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.						лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
89.5	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега.	1		1			Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
90.6	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег. Метание на дальность.	1		1			Бег. Метание на дальность. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча. Сдача контрольного норматива метание на дальность.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
91.7	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег	1		1			Челночный бег Техника безопасности при выполнении беговых	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

							упражнений, при метании мяча.		
92.8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег	1		1			Челночный бег Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
93.9	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Кроссовая подготовка..	1		1			Кроссовая подготовка. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
94.1 0	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.	1		1			Кроссовая подготовка. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
95.1 1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Прыжки со скакалкой.	1		1			Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
96.1 2	Демонстрация прироста показателей физических	1		1			Игры с использованием	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com

	качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Игры с использованием скакалки.						скакалки. Подвижная игра «Невод». Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		
97.1 3	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Эстафеты с мячами..	1		1			Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
98.1 4	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
99.1 5	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1			ОРУ. Развитие выносливости.	Практическая работа	https://galhar.jimdofree.com
Итого		99		99					