

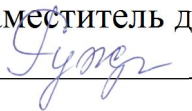


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: [shkola1zeya@rambler.ru](mailto:shkola1zeya@rambler.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 В.В.Ружицкая

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МОАУ СОШ № 1

от 30.05.2018 № 183-од



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 1А Б класс

Составитель:

Севостьянова Светлана Сергеевна

г. Зея 2018

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Обоснование выбора программы**

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программы по физической культуре для 1 классов УМК В.И. Ляха, (М.:Просвещение) Составитель А.Ю. Патрикеев М.:ВАКО,2014

Основанием выбора явилось то, что:

-данная программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения;

- Примерная программа соответствует содержанию учебника «Физическая культура 1-4 классы», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва. «Просвещение», 2012год. Учебник включен в действующий Федеральный перечень учебников.

Все разделы авторской программы сохранены (кроме раздела «Плавание»), «Лыжная подготовка». Разделы «Лыжные гонки», «Плавание» – заменены на разделы «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка».

### **1.2. Количество учебных часов**

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на изучение физической культуры в 1 классе отводит 3 учебных часа в неделю в течение всего года обучения, всего 99 уроков.

### **1.3. Учебно-методический комплект**

**Учебник:** Лях В. И., «Физическая культура. 1–4 классы» : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях.

## **II. Планируемые результаты**

**Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, образовательной программой образовательного учреждения**

### **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 формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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**

#### **-регулятивные УУД**

- 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;

**- познавательные УУД**

- 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.

- определение общей цели и путей её достижения

**- коммуникативные УУД**

; 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;

**Предметные результаты**

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;

- соблюдать режим дня;

- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;

- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;

- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;

- правильно выполнять изученные:

- строевые команды;

- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);

- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;

- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;

- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);

- разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;

- элементы спортивных игр с мячом;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию;

- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;

- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;

- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

## **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения**

В результате освоения программного материала ученик:

### ***получит знания:***

- об особенностях зарождения физической культуры;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

### ***научится:***

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

### **Основы знаний:**

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

### **Олимпийские игры древности.**

### ***Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни***

### ***Строевые упражнения***

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных

положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; пережат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

### ***Легкоатлетические упражнения***

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

### ***Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр***

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелазание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость

**Государственные требования к уровню физической подготовленности школьников при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

	Виды	Мальчики	Девочки
--	------	----------	---------

№ п/п	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальца ми	Достать пол пальца ми	Достать пол ладоня ми	Достать пол пальца ми	Достать пол пальца ми	Достать пол ладоня ми
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

#### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки		В течение уроков	
2	Легкая атлетика	20		20
3	Подвижные игры	15		15
4	Гимнастика с элементами акробатики	22		22
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	30		30
6	Кроссовая подготовка	12		12
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>		<b>99</b>

#### V. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Контроль
	план	факт		
			<b>Легкая атлетика 11</b>	
1	03.09		Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	
2	05.09		Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров», понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	
3	07.09		Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	
4	10.09		Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	
5	12.09		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Бег30м-сдача норм ГТО
6	14.09		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	
7	17.09		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	
8	19.09		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий - сдача норм ГТО
9	21.09		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	



10	24.09		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в длину с места-сдача норм ГТО
11	26.09		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание малого мяча
			<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 15</b>	
12	28.09		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	01.10		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14	03.10		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15	05.10		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
16	8.10		ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
17	10.10		ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
18	12.10		ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
19	15.10		ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
20	17.10		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21	19.10		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	22.10		ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
23	24.10		ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
24	26.10		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
25	07.11		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
26	09.11		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>Гимнастика 22</b>				
27	12.11		Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	Упражнения на гибкость – сдача норм ГТО
28	14.11		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	

29	16.11	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
30	19.11	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.
31	21.11	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
32	23.11	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.
33	26.11	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.
34	28.11	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
35	30.11	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.
36	03.12	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
37	05.12	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по канату Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей
38	07.12	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.
39	10.12	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. п/и «День ,ночь».
40	12.12	Разминка в движении. ОРУ со скакалками. Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»
41	14.12	Разминка. ОРУ. С мячами. Кувырок вперед из упора присев. Работа по отделениям. Развитие физических качеств.
42	17.12	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
43	19.12	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.
44	21.12	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.

45	24.12		ОРУ со скакалкой.упражнения на развитие гибкости.Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	
46	26.12		ОРУ с обручем. Упражнение на растяжку на матах.Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	
47	28.12		ОРУ в движении. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	подтягивание
48	11.01		Строевые упражнения. Повторение всех перестроений П/и «Через кочки и пенечки».Игры по выбору детей.	
			<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр 30ч</b>	
49	14.01		Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	
50	16.01		Разминка. ОРУ. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Подбрасывание и ловля мяча. «Неудобный бросок».	
51	18.01		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Эстафеты с мячами».	
52	21.01		Разминка.Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	
53	23.01		ОРУ. Работа в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. п/и «Охотники и утки»	
54	25.01		Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	
55	28.01		ОРУ работа с мячами. Ловля мяча, после подбрасывания над собой. «Догони мяч»».	
56	30.01		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	
57	1.02		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	
58	04.02		Бег с остановками в шаге, «змейкой», «Мяч среднему».	
59	06.02		Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	
60	08.02		Ловля мяча на месте в паре. «Мяч капитану».	
61	11.02		Передачи мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	
62	13.02		Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	
63	15.02		Игра: «Меткий стрелок», «Гонка мячей по кругу».	
64	25.02		Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	
65	27.02		Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	
66	01.03		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	
67	04.03		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	
68	06.03		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	
69	11.03		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Школа мяча».	

70	13.03		О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. «Волна»,	
71	15.03		О.Р.У. с мячом. Передачи мяча одной рукой на месте.	
72	18.03		О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	
73	20.03		О.Р.У. с мячом. Ловля мяча после отскока, передачи мяча различными способами (снизу, от груди, из – за головы)	
74	22.03		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
75	01.04		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
76	03.04		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	
77	05.04		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч капитану»	
78	08.04		Передачи в колоннах двумя руками. Броски мяча в кольцо	
			<b>Кроссовая подготовка- 12</b>	
79	10.04		Т.Б. При занятиях кроссовой подготовкой. Понятие слова кросс. Подвижные игры.	
80	12.04		Бег 3минуты. О.Р.У. в движении. Упражнения на растяжку. Игры с ускорениями.	
81	15.04		Бег 3мин. Разминка, челночный бег. Упражнения на укрепление мышц рук, ног.	
82	17.04		Бег4минуты.Разминка. Круговая тренировка с выполнением упражнений для мышц туловища, пресса.	
83	19.04		Бег 4минуты. О.Р.У. в движении. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	
84	22.04		О.Р.У. в движении. Бег 4минуты с преодолением препятствий. Подвижная игра «Охотники и утки» О.Ф.П.	Приседание за 30сек
85	24.04		Бег 5 минут с преодолением горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Охотники и утки» О.Ф.П.	
86	26.04		Бег 5минутмедленным темпом. Упражнения для укрепления мышц пресса. Подвижные игры по выбору детей	<b>ИКР</b>
87	29.04		Бег5минут медленным темпом. Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижные игры по выбору детей	
88	6.05		Бег 6минут медленным темпом. Упражнения для укрепления мышц рука. Подвижные игры по выбору детей	
89	8.05		Бег 6минутмедленным темпом. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры «Охотники и утки»	
90	10.05		Медленный бег с преодолением препятствий до 7мин. Подвижные игры по выбору детей.	Бег 1000м без учета времени-сдача норм ГТО
			<b>Легкая атлетика</b>	
91	13.05		ТБ на уроках л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	

92	15.05		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
93	17.05		Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» «Прыжок за прыжком».	Бег 30м з
94	20.05		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	
95	22.05		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	.
96	24.05		Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97	27.05		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	29.05		Эстафеты с передачей предметов, палочки - обучение. Игры по выбору детей	
99	31.05		Весёлые старты. Игры по выбору детей	