

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено

Директор школы

_____ Вьюнова Н.В.

Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

в 1 классе

Разработал

Спирин Валерий Геннадьевич

2021г

.

Ожидаемые результаты формирования УУД

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Планируемые результаты изучения учебной программы

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие

- перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, см	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика-12 ч

Ходьба и бег

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Комплекс ОРУ № 1 (в движении по кругу).Подвижные игры

Развитие скоростных и координационных способностей.

Прыжки

Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. «Челночный бег» 3*10 м. Эстафеты, челночный бег. Бег 30 м.

Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры

Метание

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м.

Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры

Подвижные игры-19 ч

ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в городе», «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры на основе баскетбола-20 ч

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Попади в обруч» «Передал – садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.

Лыжная подготовка-12ч

Ходьба ступающим шагом и скользящим шагом без палок. Подъём «полуёлочкой», спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции 1 км.

Гимнастика -18 ч

Акробатика. Строевые упражнения

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

Название гимнастических снарядов.

Висы. Строевые упражнения

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок, лазание.

ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнаст. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.

Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге. Лазание по гимнаст. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Кроссовая подготовка –8ч

Бег по пересеченной местности

Равномерный бег 3 минуты, Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м. ходьба - 100) , преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

Равномерный бег 4 минуты, Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м. ходьба - 90).Подвижные игры

Легкая атлетика – 10 ч

Ходьба и бег

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.

Прыжки

Прыжки с поворотом на 180 . прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.

Метание

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.

Метание набивного мяча

Календарно-тематический планирование

Основные виды учебной деятельности учащихся

Бег, ходьба, прыжки, метание (легкоатлетические упражнения)

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

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.

Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.

Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Гимнастика с элементами акробатики

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных 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 перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, 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, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждая появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Подвижные игры

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют 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

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Лёгкая атлетика-12ч			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках.	1		
2.	Ходьба с заданием. Ходьба на носках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
3.	Разновидности ходьбы. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
4.	Разновидности ходьбы. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.	1		
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.	1		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.	1		
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки	1		

	с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.			
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подв. игра «К своим флажкам».	1		
10.	Метание малого мяча стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подв. игра «К своим флажкам».	1		
11.	Метание малого мяча стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подв. игра «К своим флажкам».	1		
12.	Метание малого мяча стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подв. игра «К своим флажкам».	1		
	Подвижные игры	19		
13.	ОРУ.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».Эстафеты	1		
14.	ОРУ.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».Эстафеты	1		
15.	ОРУ.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».Эстафеты			
16.	ОРУ.Игры: «Пятнашки», «Два мороза».Эстафеты	1		
17.	ОРУ.Игры: «Пятнашки», «Два мороза».Эстафеты	1		
18.	ОРУ.Игры: «Пятнашки», «Два мороза».Эстафеты	1		
19.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
20.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
21.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
22.	ОРУ в движении. Игры:»Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		

23.	ОРУ в движении. Игры:»Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
24.	ОРУ в движении. Игры:»Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
25.	ОРУ.Игры: «Пятнашки», «Два мороза».Эстафеты	1		
26.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
27.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
28.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
29.	ОРУ в движении. Игры:»Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
30.	ОРУ в движении. Игры:»Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
31.	ОРУ в движении. Игры:»Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола-20ч			
32.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай»	1		
33.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай»	1		
34.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай»	1		
35.	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»	1		
36.	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»	1		
37.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»	1		
38.	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай»	1		
39.	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на	1		

	месте. Эстафеты с мячами.			
40.	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»	1		
41.	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай»	1		
42.	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»	1		
43.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1		
44.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1		
45.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»	1		
46.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо»	1		
47.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»	1		
48.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1		
49.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»	1		
50.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо»	1		
51.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»	1		
	Лыжная подготовка-12ч			
52.	ТБ на занятиях. Правила поведения на занятиях	1		
53.	Ходьба ступающим шагом без палок	1		
54.	Ходьба ступающим шагом без палок	1		
55.	Ходьба ступающим шагом без палок	1		
56.	Ходьба скользящим шагом без палок	1		
57.	Ходьба скользящим шагом без палок	1		
58.	Ходьба скользящим шагом без палок	1		

59.	Подъём на склон «полуёлочкой»	1		
60.	Подъём на склон «полуёлочкой». Ходьба скользящим шагом	1		
61.	Спуск с пологих склонов. Ходьба скользящим шагом	1		
62.	Спуск с пологих склонов. Ходьба скользящим шагом	1		
63.	Прохождение дистанции 1км	1		
	Гимнастика-18ч			
64.	Строевые упражнения. Группировка. Игра «Пройти бесшумно».Инструктаж по ТБ	1		
65.	Строевые упражнения. Группировка. Игра «Пройти бесшумно»	1		
66.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1		
67.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно»	1		
68.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1		
69.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно»	1		
70.	Строевые упражнения .Стойка на гимнастической скамейке. Игра «Змейка»	1		
71.	Строевые упражнения .Стойка на гимнастической скамейке. Игра «Змейка»	1		
72.	Строевые упражнения .Перешагивание. Игра «Змейка»	1		
73.	Строевые упражнения . Перешагивание. Игра «Змейка»	1		
74.	Строевые упражнения .Перешагивание. Игра «Змейка»	1		

75.	Строевые упражнения . Перешагивание. Игра «Змейка»	1		
76.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка-иглолочка».	1		
77.	Лазание по гимнастической стенке .Перелезание через коня. Игра «Ниточка-иглолочка».	1		
78.	Подтягивание по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка-иглолочка».	1		
79.	Перелезание через горку матов, коня. Игра «Ниточка-иглолочка»	1		
80.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка-иглолочка».	1		
81.	Лазание по гимнастической стенке .Перелезание через коня. Игра «Ниточка-иглолочка».	1		
	Кроссовая подготовка-8ч			
82.	Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега Подв. игра «Пятнашки».	1		
83.	Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега Подв. игра «Третий лишний».	1		
84.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега .Подв. игра «Третий лишний».	1		
85.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега .Подв. игра «Пятнашки».	1		
86.	Равномерный бег 5 мин.. Чередование ходьбы и бега .Подв. игра «Вызов номера».	1		
87.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега .Подв. игра «Третий лишний».	1		
88.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега .Подв. игра «Пятнашки».	1		
89.	Равномерный бег 5 мин.. Чередование ходьбы и бега .Подв. игра «Вызов номера».	1		
	Лёгкая атлетика-10ч			
90.	Бег в заданном коридоре. Игра «Воробьи и	1		

	вороны».Эстафеты.			
91.	Бег 30 м.Подвижная игра «Воробы и вороны».Эстафеты.	1		
92.	Бег 30 м.Подвижная игра «Воробы и вороны».Эстафеты.	1		
93.	Прыжок в длину.Эстафеты. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1		
94.	Прыжок в длину.Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
95.	Прыжок в длину.Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
96.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Подвижная игра «Два мороза».	1		
97.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза».	1		
98.	Метание малого мяча в цель (2Х2) с 3-4м. Подвижная игра «Два мороза».	1		
99.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза».	1		
	ИТОГО	99		