

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Астаховская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор школы _____ А.В. Перепелицын
Приказ от 30.08.2021 № 95



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования, класс: начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 96

Учитель: Жукова Алина Сергеевна

Программа разработана на основе

— Примерных программ по учебным предметам Физическая культура, 1-4 классы. Просвещение, 2014 г.

РАЗДЕЛ 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценка.

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающихся будут сформированы предметные знания и умения, личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание 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, доброжелательности 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:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10 – 9	8 – 7	6 – 5	9 – 8	7 – 6	5 – 4
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, с	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 800 м	Без учета времени					

Результаты реализации раздела «Гимнастика с основами акробатики».

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получат 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.

Результаты реализации раздела «Лёгкая атлетика».

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получают 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.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка по предмету «Физическая культура» осуществляется на основании «Положения о текущей и итоговой аттестации учащихся» и «Положения о системе контроля и оценки знаний, умений и навыков обучающихся» МБОУ Астаховской СОШ.

В первом классе начальной школы исключается система балльного (отметочного) оценивания. Недопустимо использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую систему (звездочки, квадратики и т.д.).

Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Кроме этого, нельзя при неправильном ответе ребенка говорить «не думал», «не старался», «не верно», лучше обходиться репликами «Ты так думаешь?», «Это твоё мнение?»

Классификация ошибок и недочетов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- **Физическая культура.** 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.
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).
- **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.

- **Организующие 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.
- **Прикладные - 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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, висом одной и двумя ногами (с помощью).

- *Общеразвивающие упражнения:* без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.
- *Упражнения в равновесии:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов
- *Танцевальные упражнения:* шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.
- *Строевые упражнения:* основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Легкоатлетические упражнения.

- *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.
- *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
- *Ходьба* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.
- *Обычный бег,* с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3*5м, 3*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 15 м.
- *Прыжки* на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперед на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.
- *Метание малого мяча* с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
- *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры на основе спортивных игр. *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

- *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел 3. Тематическое планирование

Разделы программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Основы знаний о физической культуре	<p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
Подвижные игры.	<p>«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Белые медведи», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>

	местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».	во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.
Гимнастика с основами акробатики.	Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения. Прикладные - гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии Строевые упражнения	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. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Уметь слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
Легкоатлетические упражнения.	Бег Броски мяча Ходьба Обычный бег Метание малого мяча Прыжки на одной и на двух ногах на месте	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. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Выражать творческое отношение к выполнению

		<p>комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
<p>Подвижные игры на основе спортивных игр.</p>	<p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>- <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>

№ п/п	Разделы учебной программы, темы уроков	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Требования к результату
Основы знаний о физической культуре. (1ч)				
1.	Организационно-методические указания. <i>Спортивный калейдоскоп.</i>	1	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка».	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ло».
Легкоатлетические упражнения. (3ч)				
2.	Инструктаж по ТБ Тестирование бега на 30 м с высокого старта. <i>Спортивный марафон.</i>	1	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка».	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта.
3.	Техника челночного бега. <i>Спортивный калейдоскоп.</i>	1	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку; понимать технику выполнения челночного бега.
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>Урок-соревнование.</i>	1	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3x 10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.
Знания о физической культуре				
5.	Возникновение физической	1	Повторение понятия «дистанция». Знакомство с	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли

	культуры и спорта. <i>Презентация о видах спорта.</i>		тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди»	физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди».
Легкоатлетические упражнения. (1ч)				
6.	Инструктаж по ТБ Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди».	Знать, как рассчитывать шаг на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение.
Подвижные игры. (1ч)				
7.	Инструктаж по ТБ Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия.	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотв. сопровождение.
Основы знаний о физической культуре. (3ч)				
8.	Олимпийские игры. <i>Просмотр мультфильма о спорте.</i>	1	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики».	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».
9.	Что такое физическая культура? <i>Экскурсия на школьную спортивную площадку.</i>	1	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Колдунчики».	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на

				дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».
10.	Инструктаж по ТБ. Темп и ритм. <i>Урок – сказка.</i>	1	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».
11.	Подвижная игра «Мышеловка». Урок-игра		Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловки». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловки».
Основы знаний о физической культуре. (1ч)				
12.	Личная гигиена человека. <i>Урок – сказка.</i>	1	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш».	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш».
Легкоатлетические упражнения. (4ч)				
13.	Тестирование метания малого мяча на точность. <i>Спортивный марафон.</i>	1	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза».
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.

15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.
16.	Тестирование прыжка в длину с места. <i>Урок-соревнование.</i>	1	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».
Гимнастика с основами акробатики. (3ч)				
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».
18.	Инструктаж по ТБ. Тестирование виса на время. <i>Урок-игра.</i>	1	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы».	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».
19.	Стихотворное сопровождение на уроках. Просмотр мультфильма о спорте.	1	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. <i>Урок – сказка.</i>	1	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные игры. (11ч)

21.	Инструктаж по ТБ. Ловля и броски мяча в парах. <i>Спортивный калейдоскоп.</i>	2	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города».
22.				
23.	Подвижная игра «Осада города». <i>Урок – путешествие.</i>	2	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».
24.				
25	Индивидуальная работа с мячом. <i>Спортивный марафон.</i>	2	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города».
26				
27	Школа укрощения мяча. <i>Урок-соревнование.</i>	1	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы».
28	ОРУ. Подвижные игры. «Ночная охота».	1	Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
29	Глаза закрывай — упражненье начинай	2	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
30				
31	Подвижные игры	1	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух—четырех игр по желанию	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает

			учеников. Подведение итогов четверти	человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти
Гимнастика с основами акробатики. (23 ч)				
32	ОРУ. Перекаты.	1	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».
33	ОРУ. Разновидности перекатов.	2	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка».
34				
35	ОРУ. Техника выполнения кувырка вперед.	1	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».
36	Инструктаж по ТБ ОРУ. Кувырок Вперед.	1	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать».	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».
37	ОРУ. Стойка на лопатках, «мост».	2	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки».	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки».
38				
39	ОРУ. Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	1	Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной

			выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки».	осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки».
40	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед.	1	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Проведение игрового упражнения на матах.	Знать, что такое стойка на лопатках, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.
41	ОРУ. Прыжки на месте с поворотом на 90°. Прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см. Прыжки через длинную скакалку.	2	Проведение разминки на матах. Повторение: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост». Проведение прыжка с места с поворотом на 90°, прыжка с высоты (в глубину) до 30-40 см. Прыжки через длинную скакалку.	Знать технику выполнения кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост». Уметь выполнять прыжки с места с поворотом на 90°, прыжка с высоты (в глубину) до 30-40 см. Прыжки через длинную скакалку.
42				
43	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке.	1	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники стойка на лопатках. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	Знать, что такое стойка на лопатках, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове.
44	ОРУ. Перелезание на гимнастической стенке.	1	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезание на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.
45	ОРУ. Висы на перекладине.	2	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка».	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке.
46				
47	ОРУ. Круговая тренировка.	1	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, игрового упражнения на внимание.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове.
48	ОРУ. Прыжки со скакалкой.	1	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять,

			Проведение подвижной игры «Шмель».	как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».
49	ОРУ. Прыжки в скакалку.	1	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».
50	ОРУ. Круговая тренировка.	1	Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет».	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет».
51	ОРУ. Вращение обруча.	1	Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».
52	ОРУ. Обруч — учимся им управлять.	2	Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».
53				
54	ОРУ. Круговая тренировка.	1	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки.
55	ОРУ. Круговая тренировка.	1	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки.
Подвижные игры на основе баскетбола. (12ч)				

56	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом в парах.	1	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Совушка».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Совушка» и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Совушка».
57	Подвижные игры с мячом.	1	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Змейка».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Змейка».
68	Броски и ловля мяча.	1	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Выстрел в небо».
59	Броски и ловля мяча.	1	Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Брось-поймай», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.
60	Броски и ловля мяча в парах	1	Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»
61	ОРУ. Ведение мяча.		Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города».
62	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.
63	Перебрасывание мяча.	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр, разучивание игры «Игра в птиц с мячом».	Знать игры, в которых используется мяч, правила игры «Игра в птиц с мячом».
64	Подвижные игры с мячом.	1	Проведение разминки в движении. Повторение	Знать игры, в которых используется

			правил подвижных игр, повторение игры «Игра в птиц с мячом».	мяч, правила игры «Игра в птиц с мячом».
65	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница».	Знать правила игры «Белочка-защитница».
Гимнастика с основами акробатики. (2ч)				
66	ОРУ. Прохождение полосы препятствий.	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница».	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» информацию; уметь сохранять заданную цель.
67	ОРУ. Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница».	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».
Легкоатлетические упражнения. (7ч)				
68	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны».
69 70	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны».
71 72	Прыжок в высоту спиной вперед.	2	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны».	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны».
73 74	Прыжки в высоту.	2	Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны».	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны».
Подвижные игры на основе волейбола. (14ч)				
75	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах.	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел».	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел».
76	Подвижные игры с мячом.	1	Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». Разучивание подвижной	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Ан-

			игры «Антивышибалы».	тывышибалы».
77	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку.
78	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.
79	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
80	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
81	Бросок набивного мяча от груди.	1	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
82	Бросок набивного мяча снизу.	1	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
83	Подвижная игра «Точно в цель».	1	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель».	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель».
84	Подвижные игры для зала.	1	Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.
Гимнастика с основами акробатики. (4ч)				
85	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Тестирование виса на время.	1	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования виса на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель».	Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель».

86	ОРУ. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки».	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки».
87	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	Проведение разминки в движении, тестирования подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро».	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».
88	ОРУ. Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30с Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро».	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро».
Легкоатлетические упражнения. (7ч)				
89	Инструктаж по ТБ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки».	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки».
90	ОРУ. Техника метания на точность.	1	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
91	ОРУ. Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
92	ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10м, на 30 м с высокого старта.	1	Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики».	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики».
93	ОРУ. Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3x10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
94	Командные подвижные игры.	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь».	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики».

95	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц»	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»
96	Подвижные игры с мячом	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»

<p>«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»</p> <p>Председатель методического совета / Ж.В. Пимонова/</p> <p>Протокол от «30» августа 2021 г. №1</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора / Ж.В. Пимонова/</p> <p>«30» августа 2021 г.</p>
--	---

