

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Степновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области.

Согласовано:
На заседании МО рекомендовано
К утверждению *Бели*
Протокол № 1 от 31.08. 2021г.


«Утверждаю»
Директор МКОУ «Степновская СОШ»
Н.Г. Соколова
Приказ № 127 от 31.08.2021г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
УМК «Школа России» для 1 класса
учителя начальных классов
МКОУ «Степновская средняя
общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской
области
Касановой С. А.**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
Протокол №1 от «31»августа 2021г.

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС для 1 класса по физической культуре автор Лях УМК "Школа России"

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2018

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2018.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год)

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	ИТОГО:	99

Вариативная часть использована на проведение игр с элементами баскетбола

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Ученик научится:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ученик получит возможность научиться:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- демонстрировать **уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

Контроль ные 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 ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и 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 1000 м	Без учета времени					

3. Содержание учебного предмета, курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организующие команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».
Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

4. Календарно – тематическое планирование

№ ур ока п/п	№ ур ока в разд еле	Тема урока	Кол-во часов	Характерист ика деятельности учащихся	Вид конт роля
		Легкая атлетика 1 ч	12		
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Игра «Не попадись»	1	Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях. Выполнять повороты кругом на месте. Участвовать в подвижной игре «У медведя во	

				бору», соблюдать правила игры.	
2	2	Бег и его разновидности.	1	Познакомить ся с разновиднос тями бега. Используйват ь разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения. Моделироват ь физические нагрузки для развития быстроты.	
3	3	Эстафетный бег.	1	Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре «Вызов номеров».	

				Выполнять упражнения на внимание.	
4	4	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1	Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.	
5	5	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	1		
6	6	Прыжок в длину с места.	1		
7	7	Челночный бег 3x10 м.	1	Выполнять упражнения	

				<p>на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на координацию движения. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	
8	8	Преодоление полосы препятствий.	1	<p>Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	

				качеств.	
9	9	Метание – одно из древних физических упражнений.	1	Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват малого мяча. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	
10-11	10-11	Метание в вертикальную цель.	2	Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	
12	12	Лёгкая атлетика – королева спорта.	1	Участвовать в беседе о легкой атлетике как	

				<p>виде спорта. Высказывать собственное мнение о легкой атлетике как виде спорта. Применять технику метания теннисного малого в цель. Оценивать правильность выполнения задания. Вносить коррективы в свою работу.</p>	
		Гимнастика с элементами акробатики	15		
13	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Осанка человека.	1	Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики.	
14	2	Положение «группировка».	1	<p>Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять</p>	

				упражнения на координацию движений.	
15	3	Утренняя гимнастика.	1	Выполнять группировку в различных положениях. Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры. Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений.	
16	4	Перекаты в «группировке».	1	Выполнять перекаты в группировке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила	

				<p>игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	
17	5	<p>Физкультурные минутки.</p>	1	<p>Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физминутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперед – назад. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения</p>	

				травматизма.	
18	6	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	1	Изучить способы лазания по наклонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять перекаты. Выполнять упражнения на воспитание внимания.	
19	7	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
20	8		1		
21	9	Лазание по гимнастической стенке.	1	Выполнять лазание по гимнастической стенке одноименными и разноименными способами. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на воспитание смелости.	

22	10	Режим дня школьника.	1	Составлять самостоятельно режим дня. Повторять лазание по гимнастической стенке. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	
23	11	Полоса препятствий.		Применять навыки лазания и перелазания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	
24	12	Преодоление препятствий.	1	Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу; выполнять упражнение в парах. Соблюдать правила игры, удерживать	

				задачи во время игры. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости.	
25	13	Перелезание через горку матов.	1		
26	14	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	Разучить и выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать физические нагрузки для развития силы.	
27	15	Как правильно ухаживать за своим телом.	1	Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене. Разучить и выполнять ходьбу на носках по	

				скамейке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	
		Подвижные игры 2 ч	16		
28	1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игры «К своим флажкам», «два мороза»	1	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту). Познаватель ные: знать и выполняют технические элементы спортивных игр. Регулятивны е: действовать согласно инструкции учителя и правилам игры. Коммуникат ивные: строить	
29	2	«К своим флажкам», «два мороза», эстафета «Кто быстрее»	1		
30 - 31	3-4	«Прыгающие воробушки», «Автогонки», «Зайцы в огороде»	2		
32- 33	5-6	«Лисы и куры», «Наседка и цыплята»	2		
34	7	«Шишки, жёлуди, орехи»	1		
35 - 36	8-9	«Точный расчёт», «эстафеты»	2		
37 - 38	10- 11	«Охотники и утки», «Удочка»	2		
39 - 40	12- 13	«Два мороза», «У медведя во бору»	2		
41 - 42	14- 15	«Через кочки и пенёчки», «Пустое место»	2		

43	16	«Пустое место», «У ребят порядок строгий»	1	высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений, взаимодействовать со сверстниками и в игровой деятельности Личностные: навыки сотрудничества в различных ситуациях	
		Игры с элементами баскетбола 3 ч	21		
44	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с элементами баскетбола.. Игра «Успей выбежать»	2		
45	2	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Прыгающие воробушки»	1		
46	3	Урок – соревнование. Эстафеты с различными предметами, с обручами	1		
47	4	Ведение мяча в низкой стойке на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления движения и	1	Познавательные: знать и выполняют технические элементы	

		<p>скорости. Игра «Кто самый быстрый»</p>		<p>спортивных игр.</p> <p>Регулятивные: действовать согласно инструкции учителя и правилам игры.</p> <p>Коммуникативные: строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений, взаимодействовать со сверстниками и в игровой деятельности</p> <p>Личностные: навыки сотрудничества в различных ситуациях</p>	
48	5	<p>Бросок мяча снизу на месте.</p> <p>Ловля мяча на месте.</p>	1		
49-50	6	<p>Урок – соревнование. Эстафеты с различными предметами, с мячом.</p>	1		
51	7	<p>Бросок мяча двумя</p>	1		

		руками от груди с места. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй»			
52	8-9	Броски одной и двумя руками в движении после ведения. Эстафеты с различными предметами, с мячом.	1		
53	10	Урок – соревнование «Передай -садись», «Ловля обезьян»	1		
54	11	Броски одной и двумя руками в движении после ловли. Игра «бросай - поймай»	1		
55	12	Передача и ловля мяча в парах различными способами. «Мяч водящему»	2		
56	13	Урок – соревнование «Эстафеты с ведением мяча»	1		
57	14-15	Удар мяча об пол, ловля и передача мяча партнёру. Игра «Мяч водящему»	1		
58-59	16	Урок - игра «Мяч водящему», «Мяч на полу»	1		
60	17	Ведение мяча одной рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Совушка»	1		
61-62	18	Игра в мини-баскетбол	2		
63	19	Урок - игра «Мяч водящему», «Мяч на полу»	1		
64 - 65	20	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		

		Ловля и передача мяча снизу на месте.			
66	21	Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.	1		
	21	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение на месте правой и левой рукой.	1		
		Лёгкая атлетика 4 ч	33		
67	1	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег	1		
68	2	Бег 30-60 м. Разновидности ходьбы.	1		
69	3	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.			
70	4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.			
71	5	Метание малого мяча			
72	6	Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
73- 74	7-8	Бег в заданном коридоре.			
75	9	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.			
76	10	Урок - игра «Прыжок за прыжком, «Салки,			

		ноги от земли».		
77	11	Урок – игра. «Прыжок за прыжком» «Метко в цель»		
78	12	Прыжок с места. Игра «Место в цель»		
79-80	13-14			
81	15	Урок – соревнование «Весёлые старты»		
82	16	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
83	17	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
84	18	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
85	19	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы	

			<p>на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении и бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении и бросков и метаний</p>	
86	20	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	
87	21	Бросок мяча снизу на	1	

		месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей			
88	22	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодей</p>		

			<p>ствовать в парах и группах при выполнении и технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
89	23.	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей</p>			
90	24	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей</p>			
91	25	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.</p>			

		Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
92	26	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
93	27	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
94	28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
95	29	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

96	30	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
97	31	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			
98	32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			
99	33	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей			