

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
МБОУ СОШ № 5

УТВЕРЖДЕНО

И.О. Директора

МБОУ СОШ №5

Раздайводина М.С.

Приказ №188

от «31» 08 2026 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНАЯ ШКОЛА №5**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
DN: C=RU, S=Ростовская область, STREET=УП.
М.ГОРЬКОГО, Д. 167*, L=Г. БЕЛАЯ КАЛИТВА,
T=Исполняющий обязанности директора,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5,
O=RU, CN=И.О. Директора, SN=Раздайводина,
G=Марина Сергеевна, SN=Раздайводина,
CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.29 14:45:14+0300
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 А, Б класса

Белая Калитва 2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1 классов на 202-2027 учебный год составлен на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 года № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.08.2023 №479-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации”

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 13.07.2023 № 74229)

- Рабочий учебный план МБОУ СОШ №5 на 2026-2027 учебный год, утвержденный приказом МБОУ СОШ №5 № 1 от «28» августа 2025 г.

- Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура, для 1 классов образовательных организаций»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья,

уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «прикладная-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 а классе – 94 часа, 1б классе – 98 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладная-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 1 КЛАСС:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью

учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

Тематическое планирование

№	Содержание программного материала (разделы, темы программы)	Количество часов		Причина изменения
		1а	1 б	
1	Знания о физической культуре	2	2	
2	Способы самостоятельной деятельности	4	4	
	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	
	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	
	Физическая нагрузка	2	2	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3	Оздоровительная физическая культура	2	2	
	Закаливание организма	1		
	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	63	64	Углубление изучения. Расхождение в календаре
	Гимнастика с основами акробатики	13	23	Углубление изучения.
	Легкая атлетика	10	19	Углубление изучения.
	Подвижные и спортивные игры	14	24	Углубление изучения.
4	Прикладная-ориентированная физическая культура			
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	28	
	Всего:	94	98	Расхождения в календаре.

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

КТП 1а, 1б КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения		Д/З
				1а	1б	
1.	Лёгкая атлетика	Легкая атлетика. Что такое физическая культура. Инструктаж по ТБ		1.09	1.09	
2.		Урок – игра. Игры для подготовки к строю. « Построение в шеренгу». « У ребят порядок строгий»		3.09	2.09	
3.		Подвижная игра «Займи свое место»		7.09	3.09	
4.		Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения.		8.09	8.09	
5.		Обучение техники прыжков. Игра « Класс, смирно!»		10.09	9.09	
6.		Подвижная игра «Займи свое место»		14.09	10.09	
7.		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Высокий старт. Бег 30 м. Игры на формирование правильной осанки. « Замри», «Исправь осанку». Обучение техники прыжков. Прыжки вверх на месте.		15.09	15.09	
8.		Способы построения и повороты стоя на месте Игры для подготовки к строю « Построимся», « Быстро встань в колонну» . Обучение равномерному бегу в		17.09	16.09	

		колонне по одному с невысокой скоростью				
9.		Правила выполнения прыжка в длину с места Прыжки на одной, двух ногах.. «Прыжки по кочкам», «Волк по рву» Подвижная игра «Запрещенное движение»		21.09	17.09	
10.		Стартовая (диагностическая) работа		22.09	22.09	
11.		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		24.09	23.09	
12.		Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Прыжок в длину с места (тестирование)		28.09	24.09	
13.		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний»		29.09	29.09	
14.		Метание малого мяча на дальность (тестирование). Эстафета «За мячом противника»		1.10	30.09	
15.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижная игра: «Гуси-лебеди»		5.10	1.10	
16.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		6.10	6.10	
17.		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с		8.10	7.10	

		невысокой скоростью. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Игры «Горелки».				
18.		Правила выполнения прыжка в длину с места Подвижная игра «Охотник и зайцы»		12.10	8.10	
19.		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами Игра на внимание «Кто быстрее схватит».		13.10	13.10	
20.		Приземление после спрыгивания с горки матов Подвижная игра «Совушка».		15.10	14.10	
21.		Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Третий лишний»		19.10	15.10	
22.		Разучивание фазы приземления из прыжка. Подвижная игра «Вышибалы»		20.10	20.10	
23.		Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		22.10	21.10	
24.	Гимнастика	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики		5.11	22.10	
25.		Исходные положения в физических упражнениях		9.11	5.11	
26.		Учимся гимнастическим		10.11	10.11	

		упражнениям Подвижная игра «Совушка.»				
27.		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подвижная игра «Бездомный заяц».		12.11	11.11	
28.		Акробатические упражнения, основные техники. Подвижная игра «Анти вышибалы». Игра в «снежки»		16.11	12.11	
29.		Акробатические упражнения, основные техники. Подвижная игра «Охотники и утки».		17.11	17.11	
30.		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Эстафета «Весёлые старты».		19.11	15.11	
31.		Способы построения и повороты стоя на месте Подвижная игра «Скакалка-подсекалка»		23.11	19.11	
32.		Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Подвижная игра «Кот и мыши»		24.11	24.11	
33.		Гимнастические упражнения с мячом Подвижная игра «Волки во рву»		26.11	25.11	
34.		Гимнастические упражнения с мячом Подвижная игра «Волки во рву»		30.11	26.11	
35.		Гимнастические упражнения со скакалкой Эстафета «Весёлые старты».		1.12	1.12	

36.		Гимнастические упражнения в прыжках. Игра в «снежки»		3.12	2.12	
37.		Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Веселые старты.		7.12	3.12	
38.		Подъем ног из положения лежа на животе Перекаты в группировке. «Охотники и утки».		8.12	8.12	
39.		Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Анти вышибалы».		10.12	9.12	
40.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.		14.12	10.12	
41.		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.		15.12	15.12	
42.		Сгибание рук в положении упор лежа. Игра «Мяч из круга»		17.12	16.12	
43.		Разучивание прыжков в группировке. Игра « Вороны и воробьи»		21.12	17.12	
44.		Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Игра « Падающая палка»		22.12	22.12	
45.		Акробатическая упражнения. Игра « Мышеловка»		24.12	23.12	
46.		Акробатическая упражнения. Игра « Ноги на весу»		28.12	24.12	
47.	Подвижные игры	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная игра «Анти вышибалы».		29.12	12.01	

48.		Обучение способам организации игровых площадок. Игра в «снежки»			13.01	
49.		Упражнения с мячами у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».		11.01	14.01	
50.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Игра «Мяч из круга»		12.01	19.01	
51.		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч соседу».		14.01	20.01	
52.		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		18.01	21.01	
53.		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		19.01	26.01	
54.		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		21.01	27.01	
55.		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		25.01	28.01	
56.		Разучивание подвижной игры «Не оступись»		26.01	2.02	
57.		Разучивание подвижной игры «Не оступись»			3.02	
58.		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		1.02	4.02	
59.		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		2.02	9.02	
60.		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		4.02	10.02	
61.		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		8.02	11.02	

62.		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		9.02	24.02	
63.		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		11.02	25.02	
64.		Эстафеты с волейбольным мячом.		25.02	2.03	
65.		Подвижные игры. Подвижная игра «Выстрел в небо».			3.03	
66.		Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».			4.03	
67.		Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны».		1.03	9.03	
68.		Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу".		2.03	10.03	
69.		Подвижные игры. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».		4.03	11.03	
70.		Подвижные игры. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».		9.03	16.03	
71.		Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр		11.03	17.03	
72.		Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр		15.03	18.03	
73.	ГТО	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		16.03	23.03	
74.		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		18.03	24.03	

75.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		22.03	25.03	
76.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		23.03	6.04	
77.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		25.03	7.04	
78.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			8.04	
79.		Контрольная работа по итогам года.		5.04	13.04	
80.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		6.04	14.04	
81.	ГТО	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		8.04	15.04	
82.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		12.04	20.04	
83.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		13.04	21.04	
84.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса		15.04	22.04	

		ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
85.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		19.04	27.04	
86.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		20.04	28.04	
87.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		22.04	29.04	
88.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		26.04	4.05	
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		27.04	5.05	
90.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание		29.04	6.05	

		теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
91.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		4.05	11.05	
92.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		6.05	12.05	
93.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО		11.05	13.05	
94.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО		13.05	18.05	
95.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО		17.05	19.05	
96.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО		18.05	20.05	
97.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО		20.05	25.05	
98		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО		24.05	26.05	
99		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения		25.05		

		испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО				
--	--	--	--	--	--	--