

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Уркарахская начальная школа-детский сад имени Рамазанова Р.С.»**

«Утверждаю»

Директор школы

_____ **Османов О.И.**

10.09. 2019 г.

**Рабочая программа по физической культуре
на 2019-2020 учебный год
1 кл.**

Количество часов в неделю: 3 ч.

Общее количество часов: 99 ч.

Составитель: учитель начальных классов

Аскандарова Саният Абдуллаевна

2019 г.

с. Уркарах

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение, 2014 г).

Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физическо-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы начального общего образования

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 этнических 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, и 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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Кол-во часов	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба и Бег. Организационно-методические указания	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	1		
	Комплексный	Ходьба и Бег. Понятие "короткая дистанция". Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	1		
	Комплексный	Ходьба и бег. Подв. игра «Гуси-лебеди».	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Текущий	2		
	Комплексный	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	1		
Прыжки (4 ч)	Комплексный	Прыжки. Разновидности прыжков Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	1		
	Комплексный	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	1		

		качеств					
	Комплексный	Прыжки через скакалку Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	1		
	Комплексный	Прыжки через скакалку Подвижная игра «Волк во рву».					
Броски мяча (2 ч)	Комплексный	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь: бросать из различных положений на дальность.	Текущий	1		
	Комплексный	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Уметь: бросать из различных положений на дальность.	Текущий	1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 3 мин).	Текущий	1		
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 3 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (3 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 3 мин).	Текущий	1		

		Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (4 минуты). Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин).	Текущий	1		
		Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (4 минуты). Эстафеты.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин).	Текущий	1		
		Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (4 минуты). Подвижная игра «День и ночь».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин).	Текущий	1		
		Развитие выносливости. Понятие «скорость бега»					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
		Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		

		Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
Гимнастика (17 ч)							
Строевые упражнения (7 ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	1		
	Комплексный	Строевые упражнения. Перекаты	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	1		
	Комплексный	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	1		
	Комплексный	Группировка. Перекаты в	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды;	Текущий	1		

		группировке, лежа на животе. Игра «Совушка» Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.				
	Комплексный	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	3		
Равновесие. Строевые упражнения (5ч)	Комплексный	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	3		
	Комплексный	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	2		
Лазание по гимнастической стенке (5)	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	2		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	1		

		Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перелезание через препятствия. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	2		
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)							
	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	4		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Передача двумя руками снизу. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	1		
	Комплексный	Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	4		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	1		
	Комплексный	Передача мяча снизу в парах.	Уметь: владеть мячом (держать,	Текущий	4		

		Ведение мяча на месте двумя руками. Развитие координационных способностей	передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
	Комплексный	Ведение мяча одной рукой на месте. Эстафеты с мячами	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	3		
	Совершенствование	Эстафеты с мячами. Игра "Охотники и утки".	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	1		
	Совершенствование	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	2		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	2		
Подвижные игры (20 ч)							
	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «К свои флажкам»	Уметь: Как играть в разные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	1		
	Совершенствование	Подвижные игры: «К свои флажкам», «Класс, смирно!»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения,	Текущий	1		

			броски) в процессе подвижных игр				
Совершенствов ание	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!». Эстафеты	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1			
Совершенствов ание	Подвижная игра «Метко в цель»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1			
Совершенствов ание	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Метко в цель»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1			
Совершенствов ание	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Метко в цель»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1			
Совершенствов ание	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1			
Совершенствов ание	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1			
Совершенствов ание	Подвижные игры: «Волк во рву». «Посадка картошки»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	2			
Совершенствов ание	Подвижные игры: «Капитаны», «Два мороза»	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения,	Текущий	2			

			броски) в процессе подвижных игр				
	Совершенствование	Подвижные игры: «Капитаны», «Прыгающие воробьи»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1		
	Совершенствование	Подвижные игры: «Два мороза», «Прыгающие воробьи». Эстафеты	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1		
	Совершенствование	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Класс. Смирно!»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1		
	Совершенствование	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «По порядку становись»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	2		
	Совершенствование	Подвижные игры: «По порядку становись». Эстафеты	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1		
	Совершенствование	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1		
	Совершенствование	Подвижные игры: «Волк во рву». «Посадка картошки»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	1		
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Чередование	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе;	Текущий	1		

пересеченной местности (7 ч)		ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	чередовать ходьбу с бегом.				
		ОРУ. Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
		ОРУ. Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 3 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
		ОРУ. Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
		ОРУ. Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		

		ОРУ. Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (5мин). Подвижная игра «День и ночь» ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
	Комплексный	Бег в равномерном темпе (5мин). Подвижная игра «Зайцы в огороде» ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	1		
Легкая атлетика (9 ч)							
Бег (1 ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	1		
Прыжки (4 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	1		
	Комплексный	Прыжок в длину с места; с разбега с отталкиванием одной и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	1		

		приземлением на две. ОРУ.					
	Комплексный	Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Кот и мыши» ОРУ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	1		
	Комплексный	Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Хвостики» ОРУ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	1		
Бег (2 ч)	Комплексный	Бег 30 м. Подвижная игра «День и ночь» Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	1		
	Комплексный	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны» Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	1		
Метание мяча (2 ч)	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность.	Текущий	2		
Подвижные игры (2 ч.)							
	Совершенствование	Подвижные игры на свежем воздухе	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения,	Текущий	2		

			броски) в процессе подвижных игр				
--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--