

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 27. 08. 2021 года



Утверждаю
Генеральный директор школы
Вяземская Е.К.
Приказ № _____ от _____

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
на 2021-2022 учебный год**

Классы: 1 «А», 1 «Б», 1 «В»

Уровень образования: начальное общее образование

Преподаватели: Курныгина А.В., Серговицкий С.В.

Москва, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 29.07.2017 г.)
2. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования»
Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
6. Приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

7. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
8. Приказа Министерства просвещения России от 08 мая 2019 года № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников»;
9. Приказа Министерства просвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный Приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 года № 254;
10. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
11. Положения СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) и 5 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
12. Основной образовательной программой начального общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»

13. Примерной программы по физической культуре: В. И. Лях – Физическая культура. 1-4 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях - М.: Просвещение, 2021

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие всестороннему гармоничному развитию личности;
- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять:

- физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
- внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В соответствии с учебным планом ЧУ ОО Петровская школа на изучение учебного предмета «физическая культура» в 1 классе отводится 2 часа в неделю. В течение учебного года этот курс изучается в количестве **66 часов**.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и других инфекционных мероприятий образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- 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.

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

- 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 учетом требований ее 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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате освоения содержания учебного предмета "Физическая культура" обучающиеся

Научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета и тематическое планирование

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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.

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.

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокой старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование. 1 класс

№ раздела	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Подвижные и спортивные игры	17
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	15

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Часы	Содержание
1 Четверть			
Легкая атлетика (14 часов)			
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках физической культуры.	1	Правила построения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением

2	Освоение навыков ходьбы и бега.	1	Знакомство с возникновением физической культуры и спорта. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
3	Ходьба и бег.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
4	Ходьба и бег.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
5	Освоение навыков прыжков.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
6	Освоение навыков прыжков.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
7	Знакомство с техникой челночного бега.	1	Подвижная игра «Воробьи и вороны».
8	Челночный бег.	1	Подвижная игра «День и ночь».
9	Метание малого мяча на точность.	1	Знакомство с понятием «гигиена». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.
10	Метание малого мяча на точность.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.

11	Метание малого мяча на точность.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.
12	Ходьба и бег.	1	Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ в движении.
13	Ходьба и бег.	1	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)
14	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)
Подвижные игры (4 часа)			
15	Подвижные игры	1	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»
16	Подвижные игры	1	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».
17	Подвижные игры	1	Эстафеты. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Два мороза».
18	Подвижные игры	1	Подвижная игры «День и ночь» «Два капитана»
2 Четверть			
Гимнастика (с основами акробатики) 10 часов			
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

20	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
21	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
22	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
23	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
24	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.
25	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.

26	Висы и упоры.	1	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
27	Висы и упоры.	1	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
28	Равновесие. Строевые упражнения.		Ходьба по гимнастической скамейке. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.
Подвижные игры (4нчаса)			
29	Подвижные игры	1	Игра «Два капитана», «Попади в обруч».
30	Подвижные игры		Игра «Рыбаки и рыбки», Игра «Шишки-желуди-орехи».
31	Подвижные игры		Игра «Два капитана», «Лисы и куры».
32	Подвижные игры		Игра «Рыбаки и рыбки», «Замри».
3 Четверть Подвижные игры на основе баскетбола-15 ч			
33	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте.	1	Игра «Попади в обруч», Игра «Вышибалы»
34	Бросок мяча снизу на месте.	1	Игра «Играй, играй-мяч не теряй».
35	Ловля мяча на месте.	1	Игра «Играй, играй-мяч не теряй»
36	Ловля мяча на месте.		Игра «Шишки-желуди-орехи».

37	Ловля мяча на месте.	1	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».
38	Передача мяча снизу на месте.	1	Игра «Школа мяча»
39	Передача мяча снизу на месте.	1	Игра «Школа мяча»
40	Ловля и передача мяча в движении.	1	Игра «Пять передач»
41	Ловля и передача мяча в движении.	1	Игра «Пять передач»
42	Ловля и передача мяча в движении.	1	Игра «Пять передач»
43	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	Игра «Пять передач»
44	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	Игра «Пять передач»
45	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	Игра «Вышибалы»
46	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	Игра «Вышибалы»
47	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	Игра «Вышибалы»
Подвижные игры (4 часа)			
48	Инструктаж по ТБ. Подвижная игры	1	«Море волнуется», «Лисы и куры»,
49	Подвижная игры	1	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
50	Подвижная игры	1	«Совушка», «Рыбаки и рыбки»
51	Подвижная игры	1	«Лисы и куры», «Два мороза».

4 Четверть Легкая атлетика (10 часов)			
52	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
53	Челночный бег.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
54	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
55	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
56	Метание малого мяча в цель.	1	Подвижная игра «Попади в мяч»
57	Метание малого мяча в цель.	1	Подвижная игра «Попади в мяч»
58	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Понятие дистанция.
59	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье.
60	Ходьба и бег.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением

			направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.
61	Ходьба и бег.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.
Подвижные и спортивные игры (5 ч)			
62	ТБ на уроках физкультуры. Техника паса в футболе.	1	Игра «Мяч в обруч».
63	Удары по мячу	1	Игра «Мяч в обруч».
64	Удары по мячу	1	Игра «Сильный удар»
65	Ведение мяча	1	Игра «Сильный удар»
66	Ведение мяча	1	Игра «Футбольный слалом».