**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа №2»**

**с.п. Кахун Урванского муниципального района КБР.**

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО зам.директора по УВР Директор

МОУ СОШ №2 с.п.Кахун \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учителей нач.кл. Пшибиева Ф.Ш. Гетоков Х.Х.

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_201 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_201 г.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_201 г.

Руководитель МО нач. кл.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Езиева В.Б./

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**

**(наименование учебного курса)**

**1 ступень 1 класс**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ступень образования, класс)**

**на 2017-2018 учебный год**

**Гетокова Р.Ю. Езиева В.Б.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(Ф.И.О.учителя)

с.п. Кахун

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для первого класса  разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы» (учебно-методический комплект «Школа России»)

**Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 часов при 3 часах в неделю (33 учебные недели)

**Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:**

1. В.И. Лях, Физическая культура, учебник для 1-4 классов, Просвещение, 2014.

**Планируемые результаты освоения предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание программы**

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

*Легкая атлетика*

Бег:  с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Лыжная подготовка*

Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

*Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”,  “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

*На материале спортивных игр:*

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По физической культуре 1 класс

на 2017-2018 учебный год.

Количество учебных часов по программе 99ч.

Количество учебных часов в неделю 3 ч.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | №  Урока | Тема урока | Кол-во уроков | Тип урока | Примечание |
| План | Факт |
| 4.09 |  | 1 | Организационно-методические указания |  | Изучение понятий «ше-ренга» и «колонна», об-учение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ло-вишка» |  |
| 6.09 |  | 2 | Тестиро-вание бега на 30 м с высокого старта |  | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирова¬ние бега на 30 м с высо¬кого старта. Подвижная игра «Ловишка» |  |
| 8.09 |  | 3 | Техника челночного бега |  | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнаш¬ки |  |
| 11.09 |  | 4 | Тести-рованиечелноч¬ного бега З х 10 м |  | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; те-стирование челночного бега ЗхЮ м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнаш¬ки |  |
| 13.09 |  | 5 | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта |  | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникнове1ния фи­зической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди» |  |
| 15.09 |  | 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на раз­витие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» |  |
| 18.09 |  | 7 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» |  | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижная игра «Го­релки». Упражнения на развитие внимания и равновесия |  |
| 20.09 |  | 8 | Олимпий­ские игры |  | Рассказ об Олимпий­ских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техни­ка метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» |  |
| 22.09 |  | 9 | Что такое физиче­ская куль­тура? |  | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техни­ка метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» |  |
| 25.09 |  | 10 | Темп и ритм |  | Передвижение и вы­полнение упражнений с разным темпом и рит­мом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Сал­ки» и «Мышеловка» |  |
| 27.09 |  | 11 | Подвиж­ная игра «Мыше­ловка» |  | Передвижение и вы­полнение упражнений с разным темпом и рит­мом. Разминка в дви­жении. Подвижные игры «Салки» и «Мы­шеловка сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд29\*ничества со сверстниками |  |
| 29.09 |  | 12 | Личная  гигиена  человека |  | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого стар­та. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Сал­ки с домиками» |  |
| 02.10 |  | 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвиж­ная игра «Два Мороза»  О |  |
| 04.10 |  | 14 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвиж­ная игра «Два Мороза». Упражнение на запо­минание временного отрезка |  |
| 6.10 |  | 15 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30c |  | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости. Тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упраж­нение на запоминание временного отрезка |  |
| 09.10 |  | 16 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Волк во рву» |  |
| 11.10 |  | 17 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |  |
| 13.10 |  | 18 | Тестиро­вание виса на время |  | Разминка у гимнасти­ческой стенки. Тести­рование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |  |
| 16.10 |  | 19 | Стихо­творное сопрово­ждение на уроках |  | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Со­вушка» |  |
| 18.10 |  | 20 | Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений |  |  |  |
| 20.10 |  | 21 | Ловля и броски мяча в па­рах |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» |  |
| 23.10 |  | 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» |  |
| 25.10 |  | 23 | Индиви­дуальная работа с мячом |  |  |  |
| 27.10 |  | 24 | Школа  укрощения  мяча |  | Разминка с Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 10.11. |  | 25 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» |  | Разминка с мяч Упражнения с» ведение, бросками, перебрасыванием Подвижная игра «охота» |  |
| 13.11 |  | 26 | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай |  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» |  |
| 15.11 |  | 27 | Подвиж­ные игры |  | Разминка с закрыт глазами. Подвижные.игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти |  |
| 17.11 |  | 28 | Школа  укрощения  мяча |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячай ведение, броски и ло ля. Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 20.11 |  | 29 | Подвиж­ная игра «Ночная охота» |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. По­движная игра «Ночная охота» |  |
| 22.11 |  | 30 | Глаза закры­вай — уп­ражненье начинай |  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебра­сывание. Подвижная игра «Ночная охота» |  |
| 24.11 |  | 31 | Подвиж­ные игры |  | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию уче­ников. Подведение итогов четверти |  |
| 27.11 |  | 32 | Перекаты |  | Разминка на матах. Группировка. Перека­ты. Подвижная игра  «Удочка» |  |
| 29.11 |  | 33 | Разновид­ности пе­рекатов |  | Разминка на матах. Группировка. Перека­ты. Подвижная игра «Удочка» |  |
| 01.12 |  | 34 | Техника выпол­нения кувырка вперед |  | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок впе­ред. Подвижная игра «Удочка» |  |
| 04.12 |  | 35 | Кувырок  вперед |  | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок впе­ред. Подвижная игра  «Успей убрать» |  |
| 06.12 |  | 36 | Стойка на лопат­ках, «мост» |  | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой­ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол­шебные елочки» |  |
| 08.12 |  | 37 | Стойка на ло¬патках, «мост» — совершен-ствование |  | Разминка, направ¬ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой¬ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол-шебные елочки» |  |
| 11.12 |  | 38 | Стойка  на голове |  | Разминка на матах с ре-зиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стой¬ка на голове. Игровое упражнение |  |
| 13.12 |  | 39 | Лазанье по гимна-стической стенке |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение |  |
| 13.12 |  | 40 | Перелезание на гимна-стической стенке |  | Разминка с гимна-стическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на г лове. Кувырок впер Игровое упражнение |  |
| 15.12 |  | 41 | Висы на перекладине |  | Разминка с гимна-стическими палками  Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. По-движная игра «Удочк |  |
| 18.12 |  | 42 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с гимна-стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круго¬вая тренировка. Игро¬вое упражнение |  |
| 20.12 |  | 43 | Прыжки со скакал¬кой |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж¬ная игра «Шмель» |  |
| 22.12 |  | 44 | Прыжки в скакалку |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж¬ная игра «Шмель» |  |
| 25.12 |  | 45 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Бере¬ги предмет» |  |
| 27.12 |  | 46 | Вис углом и вис со-гнувшись на гимна-стических кольцах |  | Разминка со скакал¬кой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 29.12 |  | 47 | Вис про-гнувшись на гимна-стических кольцах |  | Разминка с резино¬выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 12.01 |  | 48 | Перево¬рот назад и вперед на гимна-стических кольцах |  | Разминка с резино¬выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, пе¬реворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки» |  |
| 15.01 |  | 49 | Вращение  обруча |  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув-шись, виспрогнув¬шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По-движная игра «Попры-гунчики - воробушки» |  |
| 17.01 |  | 50 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с массажны¬ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж¬ные игры |  |
| 19.01 |  | 51 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с массажны¬ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж¬ные игры |  |
| 22.01 |  | 52 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с гимна-стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круго¬вая тренировка. Игро¬вое упражнение |  |
| 24.01 |  | 53 | Прыжки со скакал¬кой |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж¬ная игра «Шмель» |  |
| 26.01 |  | 54 | Прыжки в скакалку |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж¬ная игра «Шмель» |  |
| 29.01 |  | 55 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Бере¬ги предмет» |  |
| 31.01 |  | 56 | Вис углом и вис со-гнувшись на гимна-стических кольцах |  | Разминка со скакал¬кой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 02.02 |  | 57 | Вис про-гнувшись на гимна-стических кольцах |  | Разминка с резино¬выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 05.02 |  | 58 | Перево¬рот назад и вперед на гимна-стических кольцах |  | Разминка с резино¬выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, пе¬реворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки» |  |
| 07.02 |  | 59 | Вращение  обруча |  | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув-шись, виспрогнув¬шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По-движная игра «Попры-гунчики - воробушки» |  |
| 09.02 |  | 60 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с массажны¬ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж¬ные игры |  |
| 19.02 |  | 61 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с массажны¬ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж¬ные игры |  |
| 21.02. |  | 62 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с массажны¬ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж¬ные игры |  |
| 26.02 |  | 63 | Круговая  трениров¬ка |  | Разминка с массажны¬ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж¬ные игры |  |
| 28.02 |  | 64 | Лазанье по канату |  | Разминка с гимна-стическими палками. Лазанье по канату. По-движная игра «Белки в лесу» |  |
| 02.03 |  | 65 | Подвижная игра «Белочка- защитница» |  | Разминка с гимна-стическими палками. Лазанье по канату. По-движная игра «Белочка-зашитница» |  |
| 05.03 |  | 66 | Прохожде-ниеполо¬сыпре0пят¬ствий |  | Разминка на гимна-стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж¬ная игра «Белочка-за-щитница» |  |
| 07.03 |  | 67 | Прохожде-ниеуслож-ненной полосы препят¬ствий |  | Разминка на гимна-стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж¬ная игра «Белочка-за-щитница» |  |
| 0903 |  | 68 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега |  | Разминка на гимна-стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По-движная игра «Бегуны  и прыгуны» |  |
| 12.03 |  | 69 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  | Разминка на гимна-стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По¬  движная игра «Бегуны и прыгуны» |  |
| 14.03 |  | 70 | Прыжок в высоту спиной вперед |  | Разминка со стихотвор-ным сопровождением. Прыжок в высоту спи¬ной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |  |
| 16.03 |  | 71 | Прыжки в высоту |  | Разминка со стихотвор-ным сопровождением. Прыжок в высоту спи¬ной вперед. Прыжок в высоту с прямого раз¬бега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |  |
| 19.03 |  | 72 | Броски и ловля мяча в парах |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа¬ми. Подвижная игра «Котел» |  |
| 21.03 |  | 73 | Броски и ловля мяча в па­рах |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» |  |
| 02.04 |  | 74 | Ведение  мяча |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными спосо­бами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охот­ники и утки» |  |
| 04.04 |  | 75 | Ведение мяча в движе­нии |  | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты |  |
| 06.04 |  | 76 | Эстафеты с мячом |  | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты с мячом |  |
| 09.04 |  | 77 | Подвиж­ные игры с мячом |  | Разминка с мячом. По­движная игра «Охотни­ки и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» |  |
| 11.04 |  | 78 | Подвиж­ные игры |  | Разминка с мячом. По­движные игры. Подве­дение итогов четверти |  |
| 13.04 |  | 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «За­бросай противника мячами» |  |
| 16.04 |  | 80 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку |  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Забросай противника мячами» |  |
| 18.04. |  | 81 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» |  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 20.04 |  | 82 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций |  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 23.04 |  | 83 | Бросок набивно­го мяча от груди |  | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди. Подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |  |
| 25..04 |  | 84 | Бросок набивного мяча снизу |  | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку |  |
| 27.04 |  | 85 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» |  | Разминка с малыми мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижная  игра «Точно в цель» |  |
| 30.04 |  | 86 | Тестиро­вание виса на время |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвиж­ная игра «Точно в цель» |  |
| 02.05 |  | 87 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя |  | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвиж­ная игра «Собачки» |  |
| 04.05 |  | 88 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |  | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Собач­ки» |  |
| 07.05 |  | 89 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине |  |  |  |
| 11.05 |  | 90 | Тести­рование подъема туловища за 30 с |  | Разминка в движении. Тестирование подъе­ма туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» |  |
| 14.05 |  | 91 | Техника метания на точ­ность |  | Разминка с мешочка­ми. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове |  |
| 16.05 |  | 92 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |  | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точ­ность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |
| 18.05 |  | 93 | Подвиж­ные игры для зала |  | Разминка с игровым упражнением «Запре­щенное движение». По­движные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие |  |
| 21.05 |  | 94 | Беговые упражне­ния |  | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Кол­дунчики» |  |
| 21.05 |  | 95 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» |  |
| 23.05 |  | 96 | Тести­рование челноч­ного бега 3\*10м |  | Разминка в движении. Тестирование челноч­ного бега З х 10 м. По­движная игра «Бросай далеко, собирай быст­рее» |  |
| 23.05 |  | 97 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» |  |
| 25.05 |  | 98 | Команд­ная по­движная ифа «Хво­стики |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижные игры «Хво­стики» и «Совушка» |  |
| 25.05 |  | 99 | Русская народная подвижная игра «Го­релки» |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижные игры «Го­релки» и «Игра в птиц» |  |