****

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1-В класса**

**на 2019-2020 учебный год**

 Составитель программы:

 **Овчинников Виктор Владимирович**

учитель физической культуры

 первой категории

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**г. Евпатория 2019**

**Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный

приказом Минобразования от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576

 **Рабочая программа по физической культуре для 1 класса** составлена на основе

 авторской программы:

 - Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл.(Лях В.И., Зданевич А.А.

 М.: Просвещение, 2012г.);

 - Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

 (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

 - Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.);

 **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 **Ученик 1 класса научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик 1 класса получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

 **Личностные результаты:**

* Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
* Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
* Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* 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.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

 **Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую 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 (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
* Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
* Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
* Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Содержание учебного материала.**

  **Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 23ч.): 13ч.-1четверть+ 10ч.- 4четверть**

 **1 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх**выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания | **выполняет**: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ |
| **Общая физическая подготовка:**  |
| **Бег(8ч.) (5+3)**  Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | **выполняет**: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ **играет**: подвижные игры и эстафеты;  |
| **Прыжки(9ч.)(6+3)** |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление);  | **выполняет:** прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ |
| **Метание(6ч.)(2+4)** |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания. | **выполняет**: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности  |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** |
| Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; прыжки через скакалку;  | **выполняет:** броски, ловлю теннисного мяча; прыжки. |

|  |
| --- |
|  **Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции .  | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега;**выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания; **Общая физическая подготовка:**общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | **выполняет:** специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** |
| Броски, ловля, метание теннисного мяча; прыжки через скакалку;  | **выполняет:** броски и ловлю теннисного мяча; прыжки  |

**Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч.)-2 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка. | **Учащийся: владеет:** знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. **выполняет:** режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля  |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)** |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.  | **выполняет:** строевые упражнения;комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** |
| **Акробатические упражнения (6ч.)** |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку. | **выполняет**: простые акробатические и гимнастические комбинации;ТБ**играет:** игры с элементами акробатики,  |
| **Висы и упоры(6ч.)** |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки.  | **выполняет**: висы и упоры, соблюдает ТБ |
| **Лазание. Упражнения на равновесие(3ч.)** |
| Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. | **выполняет**: лазание, упражнения на равновесие, ТБ  |
| **Опорный прыжок (3ч.)** |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | **выполняет:** опорный прыжок, самостраховка |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, для формирования осанки, профилактики плоскостопия. | **выполняет:** комплексы УГГ, ОРУ |

**Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(20ч.) И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР: БАСКЕТБОЛ (10ч.-3четверть),**

**ВОЛЕЙБОЛ (10ч.-3четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. | **Учащийся: владеет**: названием и правилами игр; соблюдают ТБ |
| **Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»** |
| «У медведя во бору»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». | **выполняет**: правила игры; технику безопасности. |
| **Игры на материале раздела «Легкая атлетика»** |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | **выполняет**: правила игры; технику безопасности. |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр (20ч.) :**  |
| **Баскетбол (10 ч.)** | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».  |
| **Волейбол ( 10ч.)** |
| Подбрасывание и подача мяча2-мя руками; прием- передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и др. | **выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** |
| Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча 2-мя руками;  | **Использует** подвижные игры для активного отдыха.  |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|
| 1. | Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр: (волейбола, баскетбола) | 40 |  |
| 2. | Легкая атлетика | 23 |  |
| 3. | Кроссовая подготовка | 18 |  |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |
|  | Итого | 99 |  |

**Календарно- тематическое планирование - 1В класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№п/п** |  **Дата**  | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
| **Раздел: «Подвижные игры» (4ч.)** |
| 1. |  | **02.09** |  | Беседа по ТБ. Личная гигиена. Игра «Совушка» |
| 2. |  | **04.09** |  | ТБ. Гигиенические требования. Подвижная игра «кто быстрее».  |
| 3. |  | **06.09** |  | ТБ. Символика Олимпийских игр. Виды ходьбы и бега. Эстафеты. |
| 4. |  | **09.09** |  | ТБ. Гигиенические требования. Подвижная игра «кто быстрее». |
| **Раздел: «Легкая атлетика» (13ч.)** |
| 5. |  | **11.09** |  | ТБ. Бег с ускорением 10-15м. Челночный бег 3х10м. Эстафета. |
| 6. |  | **13.09** |  | ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Бег 3х10м. Эстафета. |
| 7. |  | **16.09.** |  | ТБ. Виды бега. Бег 2 х 20-30м с ускорением. Эстафета. |
| 8. |  | **18.09** |  | ТБ. Повторный бег 2х 30м. Эстафета. |
| 9. |  | **20.09** |  | ТБ. Повторный бег 2х 30м. Игра «точно в мишень».  |
| 10. |  | **23.09** |  | ТБ. Правила соревнований. Бег 30м. Прыжки. Круговая эстафета. |
| 11. |  | **25.09** |  | ТБ. Прыжок в длину с места. Игра «волк во рву».  |
| 12. |  | **27.09** |  | ТБ. Прыжки через скакалку. Игра «третий лишний».  |
| 13. |  | **30.09** |  | ТБ. Прыжки. Метание мяча. Игра «зайцы в огороде». |
| 14. |  | **02.10** |  | ТБ. Прыжки. Метание в цель. Игра «метатели».  |
| 15. |  | **04.10** |  | ТБ. Прыжки. Метание мяча на дальность. Игра «точно в мишень». |
| 16 |  | **07.10** |  | ТБ. Метание малого мяча. Игра «кто дальше бросит». |
| 17 |  | **09.10** |  | ТБ. Метание малого мяча. Игра «кто дальше бросит». |
| **Раздел: «Кроссовая подготовка» (9ч.)** |
| 18 |  | **11.10** |  | ТБ. Бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. Игра «пятнашки». |
| 19. |  | **14.10** |  | ТБ. Преодоление препятствий, ходьба, бег, прыжки. Эстафеты. |
| 20. |  | **16.10** |  | ТБ. Равномерный бег 3-4мин. Игра «удочка». |
| 21. |  | **18.10** |  | ТБ. Бег до 500 м. Игра «салки-догонялки». |
| 22. |  | **21.10** |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега. Игра «гуси-лебеди». |
| 23. |  | **23.10** |  | ТБ. Равномерный бег до 500 м. Игра «кошки-мышки». |
| 24. |  | **25.10** |  | ТБ. Бег по дистанции до 500 м. Игра «пятнашки». |
| 25. |  | **28.10** |  | ТБ. Бег 5 мин. Висы и упоры. Игра «третий лишний».  |
| 26. |  | **30.10** |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. Висы и упоры. Эстафеты. |
| **Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» (18ч.)** |
| 27. |  | **06.11** |  | ТБ. Перекаты вперед- назад в упор присев. Игра «у медведя во бору». |
| 28. |  | **08.11** |  | ТБ. Перекаты вперед- назад в упор присев. Игра «совушка». |
| 29. |  | **11.11** |  | ТБ Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках. Эстафеты. |
| 30. |  | **13.11** |  | ТБ Кувырок вперед, березка-согнув ноги, «мост».Игра «смена мест». |
| 31. |  | **15.11** |  | ТБ. Акробатика из разученных элементов. Игра «к своим флажкам». |
| 32. |  | **18.11** |  | ТБ. Висы и упоры. Лазание. Игра «запрещенное движение». |
| 33. |  | **20.11** |  | ТБ. Висы и упоры. Лазание. Эстафеты. |
| 34. |  | **22.11** |  | ТБ. Висы и упоры. Лазание. Игра «выше ноги от земли». |
| 35. |  | **25.11** |  | ТБ. Висы и упоры. Преодоление препятствия. Эстафеты. |
| 36. |  | **27.11** |  | ТБ. Висы и упоры. Преодоление препятствия. Игра «морская фигура». |
| 37. |  | **29.11** |  | ТБ. Висы и упоры. Полоса препятствий. Эстафеты. |
| 38. |  | **02.12** |  | ТБ. Лазание, равновесие. Игра «совушка». |
| 39. |  | **04.12** |  | ТБ. Лазание, равновесие. Игра «у медведя во бору». |
| 40. |  | **06.12** |  | ТБ. Лазание. Упражнения в равновесии. Эстафеты. |
| 41. |  | **09.12** |  | ТБ. Лазание по канату. Равновесие. Игра «смена мест». |
| 42. |  | **11.12** |  | ТБ. Преодоление препятствий. Игра «выше ноги от земли». |
| 43. |  | **13.12** |  | ТБ. Преодоление препятствий. Игра к своим флажкам». |
| 44 |  | **16.12** |  | ТБ. Преодоление препятствий. Игра к своим флажкам». |
|  **Раздел: «Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр: волейбола, баскетбола легкой атлетики и гимнастики (36ч.)** |
| **На основе гимнастики (5ч)** |
| 45 |  | **18.12** |  | ТБ. Эстафеты из раздела: Гимнастика с основами акробатики. |
| 46. |  | **20.12** |  | ТБ. Эстафеты из раздела: «Гимнастика с основами акробатики». |
| 47. |  | **23.12** |  | ТБ. Эстафеты из раздела: «Гимнастика с основами акробатики». |
| 48. |  | **25.12** |  | ТБ. Эстафеты из раздела: «Гимнастика с основами акробатики». |
| 49 |  | **27.12** |  | ТБ. Эстафеты из раздела: «Гимнастика с основами акробатики». |
| **Подвижные игры (6ч)** |
| 50 |  | **10.01** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 51 |  | **13.01** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 52 |  | **15.01** |  | ТБ. Подвижная игра «гонка мячей». Эстафеты. |
| 53 |  | **17.01** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 54 |  | **20.01** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 55 |  | **22.01** |  | ТБ. Подвижная игра «гонка мячей». Эстафеты. |
| **На основе волейбола (10ч.)** |
| 56. |  | **24.01** |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. Эстафеты с мячом. |
| 57. |  | **27.01** |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. Эстафеты с мячом. |
| 58. |  | **29.01** |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками. Эстафета. |
| 59. |  | **31.01** |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками. Эстафета. |
| 60. |  | **03.02** |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. Эстафета.  |
| 61. |  | **05.02** |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. Эстафета.  |
| 62. |  | **07.02** |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте. Эстафета. |
| 63. |  | **10.02** |  | ТБ. Передача мяча через сетку. Эстафеты с мячом. |
| 64. |  | **12.02** |  | ТБ. Передача мяча через сетку. Эстафеты с мячом. |
| 65. |  | **14.02** |  | ТБ. Передача мяча через сетку. Эстафеты с мячом. |
| **На основе баскетбола (10ч.)** |
| 66. |  | **17.02** |  | ТБ. Передача и ловля мяча. Игровые эстафеты. |
| 67. |  | **19.02** |  | ТБ. Передача и ловля мяча. Игровые эстафеты. |
| 68. |  | **21.02** |  | ТБ. Передача и ловля мяча. Игровые эстафеты. |
| 69. |  | **02.03** |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. Игровые эстафеты. |
| 70. |  | **04.03** |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. Игровые эстафеты. |
| 71 |  | **06.03** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. Игровые эстафеты. |
| 72 |  | **09.03** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. Игровые эстафеты. |
| 73 |  | **11.03** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. Игровые эстафеты. |
| 74 |  | **16.03** |  | ТБ. Эстафеты с мячами.  |
| 75 |  | **25.03** |  | ТБ. Эстафеты с мячами.  |
| **Раздел: «Кроссовая подготовка» (9ч.)** |
| 76 |  | **27.03** |  | ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. Игра «пятнашки». |
| 77 |  | **30.03** |  | ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков. Эстафеты. |
| 78 |  | **01.04** |  | ТБ. Равномерный бег 5-6 мин. Игра «удочка». |
| 79 |  | **03.04** |  | ТБ. Бег до 1000м. Игра «салки-догонялки». |
| 80. |  | **06.04** |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега. Игра «гуси-лебеди». |
| 81. |  | **08.04** |  | ТБ. Равномерный бег до 1000м. Игра «кошки-мышки». |
| 82. |  | **10.04** |  | ТБ. Бег по дистанции до 1000м. Игра «пятнашки». |
| 83. |  | **13.04** |  | ТБ. Бег 7-8мин. Висы и упоры. Игра «третий лишний».  |
| 84. |  | **15.04** |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. Висы и упоры. Эстафеты.  |
|  **Раздел: « Легкая атлетика» (10ч.)** |
| 85. |  | **17.04** |  | ТБ. Повторный бег 2х 20, 30м. Бег 3х10м. Эстафета.  |
| 86. |  | **20.04** |  | ТБ. Бег 30м. Эстафетный бег 4х60 м.  |
| 87. |  | **22.04** |  | ТБ. Бег 30м. Прыжки. Игра «кто быстрее».  |
| 88. |  | **24.04** |  | ТБ Прыжки в длину. Встречная эстафета.  |
| 89. |  | **27.04** |  | ТБ Прыжки в длину. Встречная эстафета.  |
| 90. |  | **29.04** |  | ТБ. Метание мяча. Игра «метатели». |
| 91. |  | **04.05** |  | ТБ. Метание в цель. Игра «точно в мишень». |
| 92. |  | **06.05** |  | ТБ. Метание в цель. Игра «кто дальше бросит». |
| 93. |  | **08.05** |  | ТБ. Метание мяча. Игра «гуси-лебеди». |
| 94. |  | **11.05** |  | ТБ. Метание мяча. Игра «метатели». |
| **Подвижные игры (5ч)** |
| 95. |  | **13.05** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 96. |  | **15.05** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 97. |  | **18.05** |  | ТБ. Подвижная игра «гонка мячей». Эстафеты. |
| 98. |  | **20.05** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |
| 99. |  | **22.05** |  | ТБ. Игровые эстафеты. |