

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
«Лицей №57 (Базовая школа Российской академии наук)»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ СО «Лицей №57  
(Базовая школа РАН)»  
№ 229-о.д. от 27.08.2020г.



Л.А.Козырева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета «Физическая культура»**  
**для 1 класса**

**Составитель:**

Хорина И.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы «Физическая культура» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2016 г., Основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СО «Лицей №57 (Базовая школа РАН)».

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 класс**

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

#### Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### У обучающихся будут сформированы умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце

действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### Предметные универсальные учебные действия

#### **Знания о физической культуре**

##### Обучающийся 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.

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять *передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*.

## II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе.

### Первоклассник научится владеть умениями:

Правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; 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);

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Составлением комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексов упражнений на развитие физических качеств, дыхательных упражнений, гимнастикой для глаз.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост; акробатические комбинации; гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастическим скамейке и стенке.

#### **В лёгкой атлетике:**

беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка:**

передвижение на лыжах разными способами, повороты; спуски; подъёмы; торможение, эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**Подвижные и спортивные игры** на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию и скорость.

**Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**III. Тематическое планирование  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| №<br>урока                                     | Тема урока   | Кол-во<br>часов |
|--|--|-----------------|
| <i><b>Раздел 1: Теория - 1 ч</b></i>           |  |                 |
| 1.   | Вводный урок - "Необходимость занятий физической культуры".<br>Теоретический материал.                   | 1               |
| <i><b>Раздел 2: Подвижные игры - 3 ч</b></i>   |  |                 |
| 2.   | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижные игры. Игра "Третий<br>лишний". Теоретический материал.            | 1               |
| 3.   | Разучивание правил игры "День и ночь". Теоретический материал.   | 1               |
| 4.   | Строевые упражнения. Разучивание правил игры "Воробьи - вороны."<br>Теоретический материал.              | 1               |
| <i><b>Раздел 3: Легкая атлетика - 12 ч</b></i> |  |                 |
| 5  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Игра "Салочки".<br>Теоретический материал.              | 1               |
| 6  | ОРУ в движении. Беговая змейка. Дыхательная гимнастика.<br>Теоретический материал.                       | 1               |
| 7  | Обучение технике бега из различных исходных положений.<br>Теоретический материал.                        | 1               |
| 8  | Бег коротким, средним и длинным шагом. Теоретический материал.   | 1               |
| 9  | Разучивание техники бега на 30 м с максимальной скоростью с<br>высокого старта. Теоретический материал.  | 1               |
| 10   | Разучивание техники бега 30 м. Игра "К своим флажкам".<br>Теоретический материал.                        | 1               |
| 11   | Разучивание техники бега в чередовании с ходьбой до 150<br>метров. Игра с мячом. Теоретический материал. | 1               |
| 12   | Разучивание бег с преодолением препятствий. Игра с мячом.<br>Теоретический материал.                     | 1               |
| 13   | Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Игра с мячом.   | 1               |
| 14   | Разучивание техники прыжка в длину с места. Теоретический<br>материал.                                   | 1               |
| 15   | Разучивание техники прыжка в длину с места. Игра "Выбивалы".<br>Теоретический материал.                  | 1               |
| 16   | Разучивание техники метание малого мяча в цель. Игра с мячом.<br>Теоретический материал.                 | 1               |
| <i><b>Раздел 4: Подвижные игры - 17 ч</b></i>  |  |                 |
| 17   | Разучивание правил игры "К своим флажкам". Теоретический<br>материал.                                    | 1               |
| 18   | Разучивание техники прыжка через скакалку на месте. Игра с мячом.  | 1               |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Теоретический материал.   |   |
| 19   | Разучивание комплекса ОРУ(общеразвивающие упражнения.)Игра "Два мороза". Теоретический материал.            | 1 |
| 20   | Разучивание комплекса утренней зарядки. Игра "Кто дальше бросит". Теоретический материал.                   | 1 |
| 21   | Разучивание беговых упражнений.Игра "Пятнашки". Теоретический материал.                                     | 1 |
| 22   | Разучивание ОРУ на месте. Игра "Метко в цель". Теоретический материал.                                      | 1 |
| 23   | Разучивание ОРУ в движение.Игра "Прыгающие воробушки". Теоретический материал.                              | 1 |
| 24   | Эстафеты с мячом и обручом. Теоретический материал.   | 1 |
| 25   | Эстафеты. Игра "Мяч за линию". Теоретический материал.  | 1 |
| 26   | Разучивание правил игры. "Точный расчёт". Теоретический материал.   | 1 |
| 27   | Разучивание правил игры. "Воробьи - вороны". Теоретический материал.  | 1 |
| 28   | Разучивание правил игры. "Волк во рву". Теоретический материал.   | 1 |
| 29   | Разучивание комплекса ОРУ.Игра "Мяч за линию". Теоретический материал.                                      | 1 |
| 30   | Разучивание правил игры. "Кто дальше бросит". Теоретический материал.                                       | 1 |
| 31   | Разучивание комплекса ОРУ в движение.Игра "Пятнашки". Теоретический материал.                               | 1 |
| 32   | Разучивание комплекса ОРУ на месте.Игра "Выбивалы". Теоретический материал.                                 | 1 |
| 33   | Эстафеты с различными предметами. Теоретический материал.   | 1 |
| <b>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 12 ч</b> |   |   |
| 34   | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики с основами акробатики. Игра. Теоретический материал.                | 1 |
| 35   | Строевые упражнения. Игра "Становись - разойдись"! Теоретический материал.                                  | 1 |
| 36   | Разучивание ОРУ в движении. Упражнения на равновесие.Игра с мячом. Теоретический материал.                  | 1 |
| 37   | Разучивание передвижения гимнастической стенке.Игра с мячом. Теоретический материал.                        | 1 |
| 38   | Разучивание преодоления полосы препятствий с элементами гимнастики. Теоретический материал.                 | 1 |
| 39   | Разучивание передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. Игра с мячом. Теоретический материал.       | 1 |
| 40   | Разучивание упражнения "Мост" из положения лежа на спине. Игра с мячом. Теоретический материал.             | 1 |
| 41   | Разучивание ОРУ в движении. Преодоления полосы препятствий с элементами гимнастики. Теоретический материал. | 1 |
| 42   | Разучивание техники группировки и перекатов в группировке.Игра с мячом. Теоретический материал.             | 1 |
| 43   | Разучивание выполнения группировок и перекатов.Игра с мячом.  | 1 |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Теоретический материал.  |   |
| 44  | Разучивание техники стойки на лопатках с согнутыми ногами. Игра с мячом. Теоретический материал.         | 1 |
| 45  | Разучивание упражнения на равновесие и гибкость. Теоретический материал.                                 | 1 |
| <b>Раздел 6: Лыжная подготовка - 18 ч</b>           |  |   |
| 46  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Игра.   | 1 |
| 47  | Разучивание передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Теоретический материал.                     | 1 |
| 48  | Разучивание передвижения скользящим шагом без палок. Теоретический материал.                             | 1 |
| 49  | Разучивание передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами без палок. Теоретический материал.       | 1 |
| 50  | Разучивание передвижения на лыжах ступающим шагом с палками. Теоретический материал.                     | 1 |
| 51  | Разучивание передвижения скользящим шагом с палками. Теоретический материал.                             | 1 |
| 52  | Разучивание передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками. Теоретический материал.       | 1 |
| 53  | Разучивание передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами с палками. Теоретический материал.       | 1 |
| 54  | Разучивание техники поворота переступанием на месте и в движении. Теоретический материал.                | 1 |
| 55  | Разучивание техники поворота переступанием на месте и в движении. Теоретический материал.                | 1 |
| 56  | Разучивание техники торможения падением на лыжах с палками. Теоретический материал.                      | 1 |
| 57  | Прохождение дистанции на лыжах с палками 500 м. Теоретический материал.                                  | 1 |
| 58  | Прохождение дистанции на лыжах с палками 600 м. Теоретический материал.                                  | 1 |
| 59  | Разучивание техники выполнения подъема «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Теоретический материал. | 1 |
| 60  | Разучивание техники выполнения подъема «полуёлочкой» на лыжах. Теоретический материал.                   | 1 |
| 61  | Разучивание передвижения на лыжах змейкой. Теоретический материал.                                       | 1 |
| 62  | Разучивание ОРУ стоя на лыжах. Игра "На буксире". Теоретический материал.                                | 1 |
| 63  | Прохождение дистанции на лыжах скользящим шагом в умеренной интенсивности 600 м. Теоретический материал. | 1 |
| <b>Раздел 7: Подвижные и спортивные игры - 24 ч</b> |  |   |
| 64  | Инструктаж по ТБ. Игра "Бросай, поймай". Теоретический материал.   | 1 |
| 65  | Разучивание техники броска и ловли мяча на месте в парах. Теоретический материал.                        | 1 |
| 66  | Разучивание броска и ловля мяча в парах в движении. Игра " Точная передача". Теоретический материал.     | 1 |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 67                                      | Закрепление правил игры. "Кто дальше бросит". Теоретический материал.  | 1 |
| 68                                      | Разучивание броска мяча снизу и от груди в кольцо. Игра "Снайпер". Теоретический материал.                       | 1 |
| 69                                      | Разучивание передачи мяча от груди, от плеча. Теоретический материал.  | 1 |
| 70                                      | Разучивание передачи мяча от груди, от плеча в тройках. Теоретический материал.                                  | 1 |
| 71                                      | Разучивание техники броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену. Теоретический материал.         | 1 |
| 72                                      | Разучивание техники броска из-за головы двумя руками мяча в кольцо. Игра "Точно в цель". Теоретический материал. | 1 |
| 73                                      | Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте. Теоретический материал.  | 1 |
| 74                                      | Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте и в движение. Теоретический материал.                           | 1 |
| 75                                      | Разучивание ведения баскетбольного мяча в движении одной рукой. Теоретический материал.                          | 1 |
| 76                                      | Разучивание ведения баскетбольного мяча в движении одной и двумя руками. Теоретический материал.                 | 1 |
| 77                                      | Эстафета с применением изученных элементов спортивных игр. Теоретический материал.                               | 1 |
| 78                                      | Эстафета с применением изученных элементов спортивных игр. Теоретический материал.                               | 1 |
| 79                                      | Разучивание СБУ, ОРУ. Игра "Кто дальше бросит". Теоретический материал.  | 1 |
| 80                                      | Разучивание СБУ, ОРУ. Игра "Мяч по кругу". Теоретический материал.   | 1 |
| 81                                      | Эстафеты. ОФП. Теоретический материал.   | 1 |
| 82                                      | Разучивание правила игры "Два мяча". ОФП. Теоретический материал. Теоретический материал.                        | 1 |
| 83                                      | Разучивание правила игры."Мяч по кругу", "Точно в цель". Теоретический материал.                                 | 1 |
| 84                                      | Разучивание правил игры "Удар по неподвижному мячу". Теоретический материал.                                     | 1 |
| 85                                      | Разучивание правил игры "Удар по катящемуся мячу с места". Теоретический материал.                               | 1 |
| 86                                      | Эстафеты с мячом. Теоретический материал.  | 1 |
| 87                                      | Разучивание техники прыжков на скакалке. ОФП. Игра с мячом. Теоретический материал.                              | 1 |
| <b>Раздел 8: Лёгкая атлетика - 12 ч</b> |  |   |
| 88                                      | Инструктаж по Т.Б. Разучивание техники метания малого мяча на дальность с места. Теоретический материал.         | 1 |
| 89                                      | Разучивание техники метания малого мяча на дальность с места. Игра с мячом. Теоретический материал.              | 1 |
| 90                                      | Разучивание техники бега 30 м. Игра с мячом. Теоретический материал.   | 1 |
| 91                                      | Разучивание техники челночного бега 3 x 10 м Игра с мячом.   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | Теоретический материал.  |   |
| 92 | Разучивание СБУ. Челночный бег 3 x 10 м. Теоретический материал.                                     | 1 |
| 93 | Развитие выносливости бег в медленном темпе до 2-х минут. Теоретический материал.                    | 1 |
| 94 | Развитие выносливости бег в медленном темпе до 5 минут. Игра с мячом. Теоретический материал.        | 1 |
| 95 | Разучивание техники бега на 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. Теоретический материал. | 1 |
| 96 | Разучивание техники бега 200м. Игра "Третий лишний". Теоретический материал.                         | 1 |
| 97 | Разучивание передачи эстафетной палочки. Прыжки на скакалке. Теоретический материал.                 | 1 |
| 98 | Разучивание передачи эстафетной палочки .Игра с мячом. Теоретический материал.                       | 1 |
| 99 | Легкоатлетические эстафеты. Теоретический материал.  | 1 |