

## Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре для 1 класса разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями)- 1-4 классы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №11» г.Чебоксары;
- примерной программы по предмету «Физическая культура»;
- учебного плана МБОУ «СОШ № 11» г.Чебоксары;
- календарного учебного графика МБОУ «СОШ №11» г.Чебоксары;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189)
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и внеурочной деятельности, утвержденное приказом по МБОУ «СОШ №11» г. Чебоксары.

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

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного курса**

Программа и учебники для обучающихся 1-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить

своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемого программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

## **2.Содержание учебного курса.**

### **Раздел 1.Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

**1 класс (99 часов).**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование.**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся в 1 классе.**

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

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения в спортивном зале на уроке. Понятие о физической культуре.	1
2	Зарождение и развитие физической культуры	1
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
4	Внешнее строение человека	1
5	Правильный режим дня	1
6	Здоровое питание	1
7	Правила личной гигиены. Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места.	1
8	Простейшие навыки контроля самочувствия.	1
9	Простейшие навыки контроля самочувствия. Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища	1
10	Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут.	1
11	Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут.	1
12	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
13	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр «За лажками», «Охотник и зайцы»	1
14	Развитие внимания, мышления, Двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Белые медведи»	1
15	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1
16	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1
17	Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, Двигательных качеств посредством подвижных игр	1



18	Правила выполнения Упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета », «соревнование ». Развитие координационных качеств посредством игр	1
19	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета », «соревнование ». Развитие Координационных качеств посредством игр	1
20	Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	1
21	Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	1
22	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1
23	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1
24	Совершенствование передвижения изменением Направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1
25	Совершенствование передвижения изменением Направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1
26	Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие Координационных способностей	1
27	Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие Координационных способностей	1
28	Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных Способностей в эстафетах	1
29	Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных Способностей в эстафетах	1
30	Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных Способностей в эстафетах	1
31	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	1
32	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	1
33	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1
34	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1
35	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1
36	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1
37	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств	1
38	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств	1
39	Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча.	1
40	Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча	1
41	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»	1

42	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»	1
43	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку	1
44	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку	1
45	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча	1
46	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча	1
47	Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набок	1
48	Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набок	1
49	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку»	1
50	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку»	1
51	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест»	1
52	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест»	1
53	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед	1
54	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед	1
55	Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей	1
56	Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей	1
57	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1
58	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1
59	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега	1
60	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега	1
61	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
62	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
63	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1
64	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1
65	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	1
66	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	1
67	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие	1

	двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь»	
68	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь»	1
69	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь»	1
70	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки.	1
71	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки.	1
72	Разучивание игровых действий. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость)	1
73	Разучивание игровых действий. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость)	1
74	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
75	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
76	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту	1
77	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту	1
78	Контроль за развитием двигательных качеств.	1
79	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»	1
80	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»	1
81	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.	1
82	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.	1
83	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.	1
84	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.	1

85	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.	1
86	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.	1
87	Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1
88	Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1
89	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.	1
90	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: скорость	1
92	Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег	1
93	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1
94	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1
95	Контроль за развитием двигательных качеств.	1
96-97	Подвижные игры	2
98- 99	Резервные уроки	2