|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  На заседании МО начальных классов  «--»-----2018года  Протокол №----  Руководитель МО--------------  Цмиханова У.М | «СОГЛАСОВАНО»  «--»------2018 года  Протокол МО №--  Заместитель директора по УВР-----------  Идрисова Н.И. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МКОУ НСОШ  -------------- Б.А.Ягибеков  «--»---------------2018года |

### Календарно – тематическое

### планирование

по физической культуре

Класс 1

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов: всего99 часов; в неделю 3 часа

## 

Планирование составлено на основе: примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

В соответствиис федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (далее ФГОС НОО) по физической культуре.

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2017 год.

1)Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения, учащимися 1 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

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

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2) Содержание учебного предмета, курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

*1 классы.* Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

*1 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

*1 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

*1 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5 Элементы спортивных игр.

*1 классы.* Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

*1 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,«стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

3.Легкоатлетические упражнения.

*1 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.);* названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину(с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

.

**Планирование учебного материала «Физическая культура» 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **К-во час** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | **Знания о физической культуре**  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Т/Б на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки» | **1**  1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование** | **92** |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика**  Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза». | **18**  1 |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30 м. (ГТО).Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.  Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 30м. (ГТО).Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета » | 1 |  |  |
| 7 | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |
| 8 | Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон». | 1 |  |  |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. (ГТО). Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние.(ГТО). Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность.(ГТО). Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |
| 14 | Подтягивание. (ГТО).Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 15 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах. | 1 |  |  |
| 16 | Метание мяча на дальность.(ГТО).  Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 17 | Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  |
| 18 | Прыжок в высоту. Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 19 | Равномерный бег 3-4 мин. Прыжок в высоту. Многоскоки Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 20 | **Подвижные и спортивные игры**  **Баскетбол(7ч).** Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы» | **7**  1 |  |  |
| 21. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».«Подвижная цель» | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель» | 1 |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 24 | Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках.Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 27 | **Способы физкультурной деятельности.**  Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки. Игры «Проверь себя»,«Мяч капитану» | **1**  1 |  |  |
| 28 | **Знания о физической культуре.**  История развития физической культуры. **Антинарко.** Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка» | **1**  1 |  |  |
| 29 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | **10**  1 |  |  |
| 30 | ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 32 | Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 33 | Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 34 | ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 35 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 36 | Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |  |  |
| 37 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по  наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки» | 1 |  |  |
| 38 | Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |  |  |
| 39 | **Подвижные и спортивные игры**  **Баскетбол(10ч.).** Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | **10**  1 |  |  |
| 40 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 41 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол». | 1 |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах.Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 |  |  |
| 44 | Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 45 | Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 47 | Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол | 1 |  |  |
| 48 | Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол | 1 |  |  |
| 49 | **Знания о физической культуре.**  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Игра «Смена мест», «Бой петухов» | **1**  1 |  |  |
| 50. | **Гимнастика с основами акробатики.**  Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест» | **10**  1 |  |  |
| 51. | Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |
| 52. | Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». | 1 |  |  |
| 53. | Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек» | 1 |  |  |
| 54. | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно» | 1 |  |  |
| 55. | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.(ГТО). Игра «Становись разойдись» | 1 |  |  |
| 56. | Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест». | 1 |  |  |
| 57. | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Танцевальные упражнения Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.(ГТО). Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  |
| 58. | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета. | 1 |  |  |
| 59 | Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 60 | **Подвижные и спортивные игры Волейбол(15ч.).** Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м(ГТО)..Игра «Пионербол». | **15**  1 |  |  |
| 61 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 62 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 63 | Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 64 | Челночный бег 3Х10м(ГТО). Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками.Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 65 | Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 66 | Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 67 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  |
| 68 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  |
| 69 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 70. | Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 71. | Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 72. | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  |
| 73. | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  |
| 74. | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |  |  |
| 75. | **Способы физкультурной деятельности.**  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч». | **1**  1 |  |  |
| 76. | **Знания о физической культуре.**  История развития физической культуры и первых соревнований.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Мяч-капитану». | **1**  1 |  |  |
| 77. | **Лёгкая атлетика**  Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.  ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта» | **16**  1 |  |  |
| 78. | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих». | 1 |  |  |
| 79. | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.(ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих». | 1 |  |  |
| 80. | Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 81. | Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  |
| 82. | Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  |
| 83. | Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  |
| 84. | ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места(ГТО). и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты. | 1 |  |  |
| 85. | Прыжки на скакалке. Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке. Линейная эстафета. | 1 |  |  |
| 86. | ОРУ. Челночный бег 3Х10м. (ГТО).Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке. Линейная эстафета. | 1 |  |  |
| 87. | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты. | 1 |  |  |
| 88. | Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. (ГТО).Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 89. | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих». | 1 |  |  |
| 90. | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки». | 1 |  |  |
| 91. | Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание.(ГТО).Игра «Удочка», «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 92. | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки» | 1 |  |  |
| 93. | **Подвижные и спортивные игры:** Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр.  **Баскетбол(3ч.).** Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч». | **6**  1 |  |  |
| 94. | Ведение мяча в ходьбе и медленном беге правой левой рукой. Передачи мяча. Игра «Мяч водящему», « Попади в цель» | 1 |  |  |
| 95. | Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча двумя руками. Игра «Мяч – капитану», «Подвижная цель», | 1 |  |  |
| 96. | **Волейбол(3ч.).**  Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Охотники и утки», «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 97. | Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелка», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 98. | Подача мяча через сетку одной рукой.Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелка», «Пионербол» | 1 |  |  |
| 99. | **Способы физкультурной деятельности.**  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Игра «Мяч капитану» | **1**  1 |  |  |
|  | ИТОГО: | **99 ч.** |  |  |