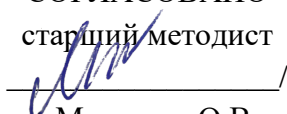


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол от
«25» августа 2020 г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Морозова О.В.
28 августа 20 20 г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 2020г
№ 78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс 1

учителя Булатова Николая Владимировича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 1 класс,
учителя Булатова Николая Владимировича**

на 2020/2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 №90/10 - ОД;
5. Авторская программа В.И. Лях., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение 2007
6. Учебный план начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД;
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год.

В учебном плане начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов в год.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской. В начале учебного года на уроках отводится время на организацию стартового контроля уровня физической подготовленности, с целью оценки степени готовности каждого ученика и класса в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления состояния физической подготовленности. также планируется урок для организации промежуточной аттестации (контроля уровня физической подготовленности) по предмету за курс 1 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс, Просвещение, 2014;

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающийся

научится:

- ☐ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- ☐ соблюдать личную гигиену, режим дня;
- ☐ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- ☐ устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- ☐ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- ☐ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- ☐ выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- ☐ выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- ☐ выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- ☐ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- ☐ выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- ☐ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- ☐ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3х10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние

здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета

Цель учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений, развитие координации и координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Для обучающихся 1-4 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной). Цели и задачи задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также Общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

-«Легкоатлетические упражнения»

-«Гимнастика с основами акробатики»

-«Подвижные игры»

-«Лыжная подготовка»

-«Подвижные игры»-1-2 кл; «Подвижные и спортивные игры»-3-4 классы

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;

- правила предупреждения травматизма;

- история развития физической культуры и первых соревнований;

- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс рассчитан на **99 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	41
3	Гимнастика с элементами акробатики	26
4	Подвижные и спортивные игры	28

Тематическое планирование.

№ урока (сквозная нумерация)	Дата	Тема урока
Основы знаний о физической культуре (4 ч)		
1	03.09.20	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».
2	07.09.20	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».
3	08.09.20	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает».
4	10.09.20	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
Легкая атлетика (24 ч)		
5	14.09.20	Урок – путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук

		под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
6	15.09.20	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.
7	17.09.20	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.
8	21.09.20	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
9	22.09.20	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
10	24.09.20	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
11	28.09.20	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
12	29.09.20	Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
13	01.10.20	Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
14	05.10.20	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.
15	06.10.20	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.
16	12.10.20	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
17	13.10.20	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
18	15.10.20	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6-минутный бег.
19	19.10.20	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6-минутный бег.
20	20.10.20	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
21	22.10.20	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
22	09.11.20	Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».
23	10.11.20	Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».
24	12.11.20	Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.
25	16.11.20	Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м.

26	17.11.20	Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».
27	19.11.20	Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».
28	23.11.20	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.
Гимнастика с Элементами акробатики(26ч)		
29	24.11.20	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.
30	26.11.20	Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».
31	30.11.20	Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».
32	01.12.20	Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».
33	03.12.20	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
34	07.12.20	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
35	08.12.20	Стойка на лопатках. Игра ««Иголлка и нитка».
36	10.12.20	Стойка на лопатках. Игра ««Иголлка и нитка».
37	14.12.20	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
38	15.12.20	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
39	17.12.20	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
40	21.12.20	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
41	22.12.20	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
42	24.12.20	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
43	11.01.21	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».

44	12.01.21	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
45	14.01.21	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
46	18.01.21	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
47	19.01.21	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».
48	21.01.21	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».
49	25.01.21	Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».
50	26.01.21	Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».
51	28.01.21	Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».
52	01.02.21	Урок – лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».
53	02.02.21	Урок – лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».
54	04.02.21	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».
Подвижные игры(28ч)		
55	15.02.21	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам») Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
56	16.02.21	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
57	18.02.21	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
58	22.02.21	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
59	25.02.21	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
60	01.03.21	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
61	02.03.21	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).

62	04.03.21	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
63	09.03.21	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
64	11.03.21	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
65	15.03.21	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
66	16.03.21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
67	18.03.21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
68	29.03.21	Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».
69	30.03.21	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
70	01.04.21	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
71	05.04.21	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
72	06.04.21	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
73	08.04.21	Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».
74	12.04.21	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».
75	13.04.21	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».
76	15.04.21	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».
77	19.04.21	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».
78	20.04.21	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
79	20.04.21	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
80	22.04.21	Урок – игра Правила игры в футбол
81	22.04.1	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».
82		Спортивный марафон «Внимание, на старт».
Легкая атлетика (17 ч)		
83	26.04.21	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.

		Подвижная игра «Не попади в болото».
84	26.04.21	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
85	27.04.21	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
86	27.04.21	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».
87	29.04.21	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».
88	03.05.21	Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».
89	04.05.21	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».
90	06.05.21	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
91	10.05.21	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
92	11.05.21	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».
93	13.05.21	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».
94	17.05.21	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».
95	18.05.21	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».
96	20.05.21	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3х10 м). Игра «Салки»
97	24.05.21	Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».
98	25.05.21	Промежуточная аттестация (итоговый контроль уровня физической подготовленности)
99	27.05.21	Анализ промежуточной аттестации (итогового контроля уровня физической подготовленности)
	Итого:	99 часов

