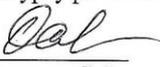


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУРЗУФСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**«Рассмотрено»**  
Руководитель МО  
учителей начальных  
классов  
МБОУ «Гурзуфская СШ»

  
Остапец С.Ф.  
Протокол № 4 от «29»  
августа 2022 г.

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Гурзуфская СШ»

  
Мачулина Л.А.  
«31» августа 2022 г.

**«Утверждено»**  
Директор  
МБОУ «Гурзуфская СШ»

  
Проскурин О.И.  
Приказ № 225/1 от «31»  
августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
1-А,Б,В КЛАСС  
Базовый уровень

Составитель: Татаренко Ольга Ивановна,  
учитель физической культуры

Гурзуф 2022 г.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 1 класса на основе нормативных правовых документов:

### **I. Федеральный уровень:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. П

р

и 3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.04.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». <https://base.garant.ru/75093644/>.

и 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». <https://base.garant.ru/400274954/>.

с 6. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 18.03.2022 протокол №1/22. (Реестр примерных основных общеобразовательных программ. <https://fgosreestr.ru>).

п 7. Примерные рабочие программы начального общего образования (по всем предметам обязательной части учебного плана) [https://edsoo.ru/Primernie\\_rabochie\\_progra.htm](https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm).

о 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 №458 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». <https://base.garant.ru/74626876/>.

е

### **II. Региональный уровень**

н 2.1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

и 2.2. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2021 №1018 «Об утверждении Инструкции по ведению деловой документации в общеобразовательных организациях Республики Крым».

я 2.3. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 10.12.2021 №1951 «Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) по методическому сопровождению введения в образовательный процесс новых федеральных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования на 2022 год».

к 2.4. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.05.2022 №2017/01-14 «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2022/2023 учебный год».

ф 2.5. Основная Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Гурзуфская СШ».

д

е

р

а

2.6. Учебный план МБОУ «Гурзуфская СШ» на 2022/2023 учебный год, утвержденный приказом №1225/1 от 31.08.2022 г.

2.7. Положение о рабочей программе МБОУ Гурзуфская СШ»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе - 99 ч в год. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к

замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с утвержденной Рабочей программой воспитания МБОУ «Гурзуфская СШ» использовать в ходе проведения уроков следующие мероприятия календарного плана воспитательной работы на 2022 – 2023 учебный год, утвержденный Министерством просвещения Российской Федерации 10.07.2022г №ДГ-120/06 ВН

#### ***Календарный план воспитательной работы на 2022/2023 учебный год***

2022 год — Год народного искусства и нематериального культурного наследия России;

2022 год — 350-летие со дня рождения Петра I;

2023 год — Год педагога и наставника

1 сентября	День знаний
3 сентября	День окончания Второй мировой войны День солидарности в борьбе с терроризмом
7 сентября	210 лет со дня Бородинского сражения
8 сентября	Международный день распространения грамотности
17 сентября	165 лет со дня рождения русского ученого, писателя Константин Эдуардовича Циолковского (1857-1935)
27 сентября	День работника дошкольного образования
1 октября	Международный день пожилых людей Международный день музыки
5 октября	День учителя
16 октября	День отца в России
25 октября	Международный день школьных библиотек
4 ноября	День народного единства
8 ноября	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
20 ноября	День начала Нюрнбергского процесса
27 ноября	День матери в России

30 ноября	День Государственного Герба Российской Федерации
3 декабря	День неизвестного солдата Международный день инвалидов
5 декабря	День добровольца (волонтера) в России
8 декабря	Международный день художника
9 декабря	День Героев Отечества
12 декабря	День Конституции Российской Федерации
25 декабря	День принятия Федеральных конструктивных законов о Государственных символах Российской Федерации
25 января	День российского студенчества
27 января	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста
2 февраля	80 лет со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве
8 февраля	День российской науки
15 февраля	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
21 февраля	Международный день родного языка
23 февраля	День защитника Отечества
3 марта	200 лет со дня рождения Константина Дмитриевича Ушинского
8 марта	Международный женский день
18 марта	День воссоединения Крыма с Россией
27 марта	Всемирный день театра
12 апреля	День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли
19 апреля	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны
22 апреля	Всемирный день Земли
27 апреля	День российского парламентаризма
1 мая	Праздник Весны и Труда
9 мая	День Победы
19 мая	День детских общественных организаций России
24 мая	День славянской письменности и культуры
1 июня	День защиты детей
6 июня	День русского языка
12 июня	День России
22 июня	День памяти и скорби
27 июня	День Молодежи
8 июля	День семьи, любви и верности
30 июля	День Военно-морского флота
12 августа	День физкультурника
22 августа	День государственного флага Российской Федерации
23 августа	80 лет со дня победы советских войск над немецкой армией в битве под Курском в 1943 году
27 августа	День российского кино

### Содержания курса

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **Тематическое планирование**

№	Вид программного материала	Кол-во
1.	Легкая атлетика	21
2.	Кроссовая подготовка	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
4.	Подвижные игры	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 А,В КЛАСС**

№ урока	Тема урока (раздела)	Кол- во часов	Дата проведения уроков		Примеча ние
			По плану	По факту	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>12 ч</b>		
1.	Ходьба и бег (5 ч). Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт, ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег, бег с ускорением, подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	1		02.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.	Ходьба под счёт, ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег, бег с ускорением, бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		05.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.	Ходьба под счёт, ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег, бег с ускорением, бег 30м, 60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		07.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.	Понятие «короткая дистанция». Тест 30м	1		09.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1		12.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
6.	Прыжки 3ч. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		14.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в	1		16.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

	огороде». Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места.				<a href="http://edu.ru/catalog/teacher/">edu.ru/catalog/teacher/</a>
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Прыжок в длину с места (тест).	1	19.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
9.	Бросок малого мяча 4ч. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие силовых качеств.	1	21.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания (тест).	1	26.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	28.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>11 ч</b>		
13-14	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	2	30.09 03.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
15-16	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	05.10 07.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
17-18	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	2	10.10 12.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

					<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">alog/teacher/</a>
19-20	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	2	14.10 17.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
21-22	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	2	19.10 21.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
23	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	1	24.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>		<b>17 ч</b>			
24	Акробатика. Строевые упражнения 6ч. Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	26.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
25	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	28.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
26-27	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2	07.11 09.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
28-29	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	2	11.11 14.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
30-31	Равновесие. Строевые упражнения 6 ч. Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через	2	16.11 18.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

	мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				<a href="http://alog/teacher/">alog/teacher/</a>
32	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	21.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
33	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	23.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
34-35	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	25.11 28.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
36-37	Опорный прыжок, лазание 5 ч. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка иголочка». Развитие силовых способностей.	2	30.11 02.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
38	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	05.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
39	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	07.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
40	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	09.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>18 ч</b>			
41-42	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	12.12 14.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

					<a href="http://alog/teacher/">alog/teacher/</a>
43-44	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	16.12 19.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
45	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
46-47	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	23.12 26.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
48-49	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	28.12 30.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
50-51	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	09.01 11.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
52	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
53	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
54	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

55-56	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	20.01 23.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
57-58	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	25.01 27.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
59-60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	2	30.01 01.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
61-62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	2	03.02 06.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
63-64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	2	08.02 10.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
65-66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2	13.02 15.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
67-68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	17.02 27.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
69-70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	01.03 03.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

71-72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	2	06.03 09.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
73-74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	2	10.03 13.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
75-76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	2	15.03 17.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
77-78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	2	27.03 29.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
79-80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2	31.03 03.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>10 ч</b>		
81-82	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	2	05.04 07.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
83-84	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	10.04 12.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
85-86	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	2	14.04 19.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

87-88	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Коники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	2	24.04 26.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
89-90	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	2	28.04 03.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>9 ч</b>			
91	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.	1	05.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
92	Бег с ускорением. Бег 30м (тест). ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных качеств.	1	10.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
93	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1	12.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
94	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1	15.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
95	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
96	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защитники крепости». Эстафеты.	1	19.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

97	Спортландия.	1	22.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
98	Спортландия.	1	24.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
99	Итоговый урок за год.	1	25.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 Б КЛАСС**

№ урока	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	Дата проведения уроков		Примечание
			По плану	По факту	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>12 ч</b>		
13.	Ходьба и бег (5 ч). Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт, ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег, бег с ускорением, подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	1	01.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
14.	Ходьба под счёт, ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег, бег с ускорением, бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	02.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
15.	Ходьба под счёт, ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег, бег с ускорением, бег 30м, 60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	06.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
16.	Понятие «короткая дистанция». Тест 30м	1	08.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
17.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	09.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
18.	Прыжки 3ч. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	13.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
19.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в	1	15.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

	огороде». Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места.				<a href="http://edu.ru/catalog/teacher/">edu.ru/catalog/teacher/</a>
20.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Прыжок в длину с места (тест).	1	16.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
21.	Бросок малого мяча 4ч. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие силовых качеств.	1	20.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
22.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
23.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания (тест).	1	23.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
24.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>11 ч</b>		
13-14	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	2	29.09 30.09		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
15-16	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	04.10 06.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
17-18	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	2	07.10 11.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

					<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">alog/teacher/</a>
19-20	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	2	13.10 14.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
21-22	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	2	18.10 20.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
23	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	1	21.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>		<b>17 ч</b>			
24	Акробатика. Строевые упражнения 6ч. Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	25.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
25	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	27.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
26-27	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2	28.10 08.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
28-29	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	2	10.11 11.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
30-31	Равновесие. Строевые упражнения 6 ч. Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через	2	15.11 17.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

	мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				<a href="http://alog/teacher/">alog/teacher/</a>
32	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	18.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
33	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	22.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
34-35	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2	24.11 25.11		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
36-37	Опорный прыжок, лазание 5 ч. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка иголочка». Развитие силовых способностей.	2	29.11 01.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
38	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	02.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
39	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	06.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
40	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	08.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>18 ч</b>			
41-42	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	09.12 13.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

					<a href="http://alog/teacher/">alog/teacher/</a>
43-44	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	15.12 16.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
45	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
46-47	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	22.12 23.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
48-49	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	27.12 29.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
50-51	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	30.12 10.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
52	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
53	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
54	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

55-56	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	19.01 20.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
57-58	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	24.01 26.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
59-60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	2	27.01 31.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
61-62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	2	02.02 03.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
63-64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	2	07.02 09.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
65-66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2	10.02 14.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
67-68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	16.02 17.02		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
69-70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	28.02 02.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

71-72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	2	03.03 07.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
73-74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	2	10.03 14.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
75-76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	2	16.03 17.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
77-78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	2	28.03 30.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
79-80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2	31.03 04.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>10 ч</b>		
81-82	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	2	06.04 07.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
83-84	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	2	11.04 13.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
85-86	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	2	14.04 18.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

87-88	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	2	20.04 25.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
89-90	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	2	27.04 28.04		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>9 ч</b>			
91	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.	1	02.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
92	Бег с ускорением. Бег 30м (тест). ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных качеств.	1	04.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
93	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1	05.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
94	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1	11.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
95	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
96	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защитники крепости». Эстафеты.	1	16.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

97	Спортландия.	1	18.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
98	Спортландия.	1	19.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
99	Итоговый урок за год.	1	23.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Проскурин Олег Игоревич

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023