

Согласовано
Зам. директора МОУ «ООШ
с. Безымянное»
 Пожидаева Н.В.

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ
с. Безымянное»
 Галахов Н.И.
Приказ № 205 от 25.08.2018г.


Рабочая учебная программа

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса МОУ «ООШ с. Безымянное»
Энгельсского муниципального района
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Купцова Татьяна
Вячеславовна.

Планируемые образовательные результаты в рамках ФГОС

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- **выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.**

Уровень физической подготовленности

1класс

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

Содержание тем учебного предмета.

Раздел 1. Знания о физической культуре (9 ч.)

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

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

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

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

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

Раздел 2. Организация здорового образа жизни(3 ч)

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

Раздел 3. Наблюдение (2ч)

за физическим развитием
и физической подготовленностью

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

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

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

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.(3 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).(23 ч)

лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).(19 ч)

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры **(25 ч).**

Учебно - тематический план.

№п/п	Тематический блок	Кол- во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1.	Знания о физической культуре	9	3	2	2
2.	Организация здорового образа жизни.	3	1	1	1
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	2	1	1	
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3			1
5.	Лёгкая атлетика	23			
6.	Гимнастика с основами акробатики.	23			
7.	Лыжная подготовка.	19			
8.	Подвижные и спортивные игры.	25			

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - организовывать и проводить занятий 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;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.**
- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического – развития и физической подготовленности человека;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Календарно-тематический план .

№уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		УУД
			По плану	По факту	
1	Урок-игра. Знакомство с организацией и содержанием уроков физической культуры. Подвижные игры: «По местам», «Заяц без домика»	1			Познакомить уч-ся с новым учебным предметом. Прививать интерес к урокам физической культуры.
2	Урок-игра. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игры с мячом «Будь ловким», «Пятнашки в мяч»	1			Ознакомление уч-ся с построением в колонну по одному. Обучение подбрасыванию и ловле мяча двумя руками.
3	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры пионербол.				Ознакомление с правилами поведения при

					игре с мячом.
4	Урок -игра. Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игры «Горячий мяч», «Мышки и домики»	1			Ознакомить с поворотом переступанием. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками
5	Урок- игра. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Игра «Карусель».	1			Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Развивать точность движений, глазомер.
6	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку.	1			Упражнение в бросках мяча.
7	Урок- игра. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Игра « Бег сороконожек», «Попади в обруч».	1			Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы и в подлезании под шнур. Воспитывать интерес к урокам физической культуры.
8	Урок- игра. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне. Игра «Гонка мячей».	1			Научить детей находить своё место в колонне. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей его одной рукой. Воспитывать внимание, ловкость, дисциплинированность.
9	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1			
10	Перестроение в круг из шеренги.	1			Разучить

	Ходьба и бег по кругу. Игра «Охотники и утки».				перестроение в круг из шеренги, ходьбу и бег по кругу, перебрасывание мяча через шнур. Воспитывать активность, желание заниматься физической культурой.
11	Урок- игра. Совершенствование основных положений рук и ног. Игра « Волк во рву».	1			Повторить ходьбу и бег по кругу, прыжки с мячом, приземление на полусогнутые ноги. Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективизма.
12	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1			
13	Урок- игра. Ходьба с изменением направления движения. Игра «Иголка, нитка, узел».	1			Разучить ходьбу с изменением направления движения. Развивать умения и навыки ловли мяча после отскока от стены. Воспитывать ловкость, сноровку, внимание.
14	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия. Игра « Гуси- гуси».	1			Разучить ходьбу по скамейке на носках, удерживая устойчивое равновесие. Развивать умения и навыки в ловле мяча после

					отскока от пола. Воспитывать дружелюбие и взаимопонимани е.
15	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Игра «Мяч в кругу».				
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты. Игра « Охотники и звери».	1			Разучить перестроение в колонне, спрыгивание с высоты. Развивать навык и в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Воспитывать ловкость, смекалку
17	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра «Хитрая лиса».	1			Разучить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Упражнять в равновесии. Воспитывать ловкость, быстроту, точность.
18	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра «Хитрая лиса».	1			
19	Перестроение в круг из шеренги (2- ой способ). Метание мяча на дальность. Игра « Мяч соседу».	1			Разучить перестроение в круг из шеренги , метание мяча на дальность. Упражнять в прыжках и лазанье.

					Воспитывать творческую активность, ловкость, быстроту.
20	Метание на дальность. Бег и равновесие. Игра «Выше ноги от земли».	1			Повторить метание на дальность. Развивать внимание умения и навыки в равновесии. Воспитывать ловкость, упорство, быстроту,
21	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку. Игра « У медведя во бору».	1			Разучить ходьбу с изменением темпа движения. Ознакомить с лазанием на гимнастическую стенку. Воспитывать силу, ловкость, внимание
22	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Игра «Змейка» .	1			
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Игра «Подвижная цель».	1			Учить детей перебрасывать мяч одной рукой и ловить двумя. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать выносливость.
24	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Игра «Охотники и лисицы».	1			Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Развивать умения в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную.

					Воспитывать активность, сообразительность, ловкость.
25	Бег с остановками и изменением направления.	1			
26	Упражнение в равновесии и прыжках. Игра «Белки, орехи, шишки».	1			Упражнять обучающихся в равновесии и прыжках. Воспитывать волевые качества учащихся.
27	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Игра «лабиринт»	1			Обучать различным видам ходьбы и бега, перескакиванию через предметы, передаче мяча. Воспитывать самостоятельность и инициативность.
28	Приём мяча после перемещения. Игра «Дедушка-рожок»	1			
29	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Игра «Подвижная цель».	1			Разучить ходьбу и бег парами, познакомить с техникой забрасывания мяча в корзину. Развивать ловкость.
30	Ходьба и бег с изменением направления движения. Прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. Игра «Двенадцать палочек»	1			Обучать поворотам прыжком на месте, прыжкам с огибанием предметов. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность.
31	Передача мяча в парах, в тройках,	1			

	двумя руками.				
32	Техника ходьбы и бега парами и змейкой. Игра «Успей занять место».	1			Совершенствовать технику ходьбы и бега парами, развивать двигательные качества, ловкость, внимание.
33	Совершенствование бросков мяча. Подлезание под шнур. Игра «Ловишки с мячом».	1			Совершенствовать броски мяча, подлезание под шнур, развивать координационную способность.
34	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу» .	1			
35	Ходьба и бег между предметами. Игра «Двенадцать палочек».	1			Разучить ходьбу и бег между предметами, закрепить навыки ходьбы в равновесии, развивать чувство взаимопомощи и взаимовыручки.
36	Совершенствование координационных движений. Игра «Салки с лентами».	1			Упражнять обучающихся в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, развивать навыки ходьбы и бега между предметами.
37	Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча в парах.	1			

38	Урок подвижных игр: «Ноги от земли», «Гуси-лебеди», «Отбей мяч».	1			Закрепить арсенал двигательных умений и навыков, формировать умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
39	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Игры «Точно в цель», «Салки парами».	1			Закрепить арсенал двигательных умений и навыков, формировать умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
40	Передача мяча внутри команды. Эстафета с мячом.	1			
41	Совершенствование координационных движений. Игровые упражнения с мячом. Игра «Мы весёлые ребята»	1			Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд, в ходьбе и беге с изменением направления движения.
42	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Игра «Горелки»	1			Ознакомить с ходьбой и бегом с перепрыгиванием через предметы. Воспитывать

					стремление к здоровому образу жизни.
43	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.	1			Ознакомление с ходьбой в разных направлениях.
44	Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Метание мяча на дальность. Игра «Бегуны и метатели».	1			Закрепить умения и навыки метания малого мяча на дальность, упражнять в прыжках и равновесии.
45	Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Игра «белки, зайцы, мыши».	1			Упражнять в лазанье по гимнастической стенке и в ходьбе по гимнастической скамейке, воспитывать желание быть здоровым.
46	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Игра «Змейка»	1			
47	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Игры «Футбол раков», «Мышки и домики»	1			Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Совершенствовать навык ведения мяча одной рукой.
48	Ознакомление с техникой передвижения по площадке. Игры с мячом.	1			Формировать представления о правилах безопасности и

					поведения .
49	Развитие координации.	1			Упражнения на развития координации.
50	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1			Упражнения на равновесия
51	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Игра «Змейка» .	1			Передача мяча, ловля мяча.
52	Силовые упражнения для рук. Игра «Соперники».	1			
53	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1			Отработка приемов подачи мяча.
54	Эстафета с мячом.	1			Формировать представление о правильном исходном положении при выполнении подъёмов лесенкой и полуёлочкой и спусков со склона.
55	Приём подачи, передача в парах, группах.	1			Отработка приемов подачи мяча.
56	Урок подвижных игр: «Пингвины», «Воротики», «Перебежки со снежками», «Подними предмет».	1			Учить передвигаться скользящим шагом с палками; повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах.
57	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1			Отработка навыка бросков
58	Упражнения с набивным мячом.	1			Упражнения с мячом.
59	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	1			Отработка навыка метания в цель.
60	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			

61	Разучивание акробатических упражнений.	1			Акробатические упражнения.
62	Перекаты в группировке вперёд и назад, влево и вправо из положения приседа на носках.	1			Продолжить формировать представления о здоровом образе жизни. Совершенствовать технику перекатов; развивать гибкость, ловкость, смелость.
63	Стойка на лопатках. Кувырок вперёд	1			Совершенствовать технику кувырка вперёд из упора присев; обучать стойке на лопатах.
64	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1			Отработка навыка подачи мяча.
65	Прыжки. Прыжковые упражнения.	1			Знакомство с видами прыжков.
66	Лазания и перелезания. Подвижные игры.	1			Закрепление техники лазанья и перелезанья.
67	Урок подвижных игр. : «Пингвины», «Воротики», «Перебежки со снежками», «Подними предмет», «Снежные круги»	1			Закрепить арсенал двигательных умений и навыков, формировать умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий 16.03физической культурой.
68	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит. Игра «Копна, тропинки, кочки»	1			Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях в

					гимнастическом зале, о разнообразии акробатических упражнений; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.
69	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1			Обучить перекату из группировки в приседе назад с возвращением в присед; закрепить приставные шаги, шаги галопа в сторону.
70	Перекаты в группировке вперёд и назад, влево и вправо из положения приседа на носках. Игра «Быстро шагай»	1			Продолжить формировать представления о здоровом образе жизни. Совершенствовать технику перекатов; развивать гибкость, ловкость, смелость
71	Урок подвижных игр.	1			Закрепить арсенал двигательных умений и навыков.
72	Перекаты в группировке вперёд и назад. Кувырок вперёд из упора присев. Игра «Затейники»	1			Обучить кувырку вперёд из упора присев; Совершенствовать технику перекатов; развивать гибкость, ловкость, смелость
73	Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Контроль выполнения техники отжимания. Игра «Охотники и	1			Совершенствовать технику кувырка вперёд

	звери»				из упора присев; обучать стойке на лопатах (согнув и выпрямив ноги); развивать гибкость, ловкость, смелость
74	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1			Совершенствовать навыки бега и ходьбы.
75	Лазания и перелезания. Хват и передача большого мяча. Игры «Посадка картошки», «Мяч о стенку»	1			Формировать знания и представления учащихся о технике безопасности при лазании и перелезании, развивать гибкость
76	Лазания и перелезания. Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?»	1			Обучить: стойке, хвату большого мяча, передаче от груди и ловле мяча; развивать ловкость и скоростные качества
77	Урок подвижных игр.	1			
78	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Игра «Переправа»	1			Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ со скакалкой; развивать силовые способности, прыгучесть, быстроту, ловкость.
79	Ловля большого мяча на месте в паре. Игра «Волк во рву»	1			Обучить ловле большого мяча на месте с отскоком от пола, передаче от груди о ловле мяча; развивать скоростно-силовые

					способности.
80	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1			Совершенствовать навыки бега и ходьбы.
81	Лазания и перелезания. Хват и передача большого мяча. Игры «Посадка картошки», «Мяч о стенку»	1			Формировать знания и представления уч-ся о технике безопасности при лазании и перелезании, развивать гибкость
82	Лазания и перелезания. Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?»	1			Обучить: стойке, хвату большого мяча, передаче от груди и ловле мяча; развивать ловкость и скоростные качества
83	Урок подвижных игр.				
84	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Игра «Переправа»	1			Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ со скакалкой; развивать силовые способности, прыгучесть, быстроту, ловкость.
85	Ловля большого мяча на месте в паре. Игра «Волк во рву»	1			Обучить ловле большого мяча на месте с отскоком от пола, передаче от груди о ловле мяча; развивать скоростно-силовые способности.
86	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1			Совершенствовать навыки бега и ходьбы
87	Ведение большого мяча. Бег с изменением направления движения и скорости. Игра Лягушата и цапля»	1			Упражнять уч-ся в ведении большого мяча;

					развивать быстроту и координацию движений.
88	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Игра « Иголka, нитка, узел»	1			Обучать медленному равномерному бегу; прыжкам на скамейку с 2-3 шагов разбега; развивать прыгучесть; воспитывать настойчивость.
89	Урок подвижных игр.	1			
90	Контроль бега на 30 м с хода. Игра «Воробы и вороны»	1			Провести контроль бега на короткую дистанцию 30 м с хода; совершенствоват ь технику броска мяча из-за головы в круг с диаметром 1 м.
91	Броски и ловля теннисного мяча. Прыжки с места. Игра «Конники- спортсмены»	1			Обучать броскам одной рукой мяча из-за головы и ловле его двумя руками; развивать ловкость, быстроту реакции.
92	Упражнения с метанием мяча в цель. Игра «Рыбки».	1			
93	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Перетягивание через черту»	1			Обучить равномерному длительному бегу с переходом на ходьбу; дать представления о «толчковой» и «маховой» ноге; познакомить с техникой выполнения «многоскоков».
94	«Челночный» бег. Контроль прыжка	1			Совершенствоват

	в длину с места. Игра «Выбей мяч из круга»				ь технику «челночного» перемещения; развивать быстроту реакции, координацию движений; учесть результат прыжка в длину с места.
95	Подача мяча по зонам.	1			
96	Контроль развития координационных способностей. («челночный» бег 3х 10 м). Игра «Переселение лягушек»	1			Оценить степень развития координационных способностей; развивать быстроту реакции.
97	Многоскоки. Контроль силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лёжа на спине. Игра «Хитрая лиса»	1			Закреплять технику выполнения «многоскоков»; учесть уровень силовой выносливости при сгибании и разгибании туловища в положении лёжа на спине;
98	Правила поведения на воде. Игры «Гуси-лебеди», «Успей убежать», «Передал – садись»	1			Познакомить с правилами поведения на воде; подвести итоги учебного года, определить уровень подготовленности и уч-ся ко 2 классу; развивать ловкость, коростную выносливость.
99	Упражнения с набивными мячами.	1			

ИТОГО: 99ч

