

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующим филиалом
 С.Ю. Суланова
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(программа по физической культуре для 1-4 классов
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;
учебник Физическая культура: учебник для 1 - 4 классов / В.И.Лях.
– 4-е изд. – Москва: Издательство «Просвещение», 2017)
99 часов в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория - первая

2020 г

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- получают первоначальные представления 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;

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

- приобретут навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), **в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) **в том числе показатели подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**
 - вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой атлетики

Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в гору; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	3
2	Способы физической деятельности.	2
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Подвижные игры	13
	Гимнастика с элементами акробатики	17
	Лёгкая атлетика	21
	Лыжная подготовка	21
	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
ИТОГО		99

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Знания о физической культуре. Физическая культура (1ч)				
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1 ч	02.09.2020	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч)				
2	Ходьба и бег разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Два Мороза».	1 ч	03.09.2020	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера».	1 ч	08.09.2020	
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди».	1 ч	09.09.2020	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди».	1 ч	10.09.2020	
6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера».	1 ч	15.09.2020	
7	Прыжки с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде».	1 ч	16.09.2020	
8	Прыжки с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде».	1 ч	17.09.2020	
9	Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры» Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 ч	22.09.2020	
10	Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам».	1 ч	23.09.2020	
11	Метание малого мяча. Игра «Попади в мяч».	1 ч	24.09.2020	
12	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит» Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 ч	29.09.2020	
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. (1ч)				
13	История развития физической культуры и первых соревнований.	1 ч	30.09.2020	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)				
14	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1 ч	01.10.2020	
15	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1 ч	06.10.2020	
16	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Совушка».	1 ч	07.10.2020	
17	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Совушка».	1 ч	08.10.2020	
18	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Космонавты».	1 ч	13.10.2020	
19	Строевые упражнения Группировка. Перекаты. Игра «Космонавты».	1 ч	14.10.2020	
20	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1 ч	15.10.2020	
21	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1 ч	20.10.2020	
22	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»	1 ч	21.10.2020	
23	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1 ч	22.10.2020	
24	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1 ч	03.11.2020	
25	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1 ч	05.11.2020	
26	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1 ч	10.11.2020	
27	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1 ч	11.11.2020	
28	Лазание по канату. Игра «Фигуры».	1 ч	12.11.2020	
29	Лазание по канату. Игра «Светофор».	1 ч	17.11.2020	
30	Подтягивания. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 ч	18.11.2020	
Знания о физической культуре. Физические упражнения. (1 ч)				
31	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1 ч	19.11.2020	

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Подвижные игры (13 ч)				
32	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1 ч	24.11.2020	
33	Подвижные игры. «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1 ч	25.11.2020	
34	Подвижные игры. «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1 ч	26.11.2020	
35	Подвижные игры. «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1 ч	01.12.2020	
36	Подвижные игры. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1 ч	02.12.2020	
37	Подвижные игры. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1 ч	03.12.2020	
38	Подвижные игры. «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1 ч	08.12.2020	
39	Подвижные игры. «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1 ч	09.12.2020	
40	Подвижные игры. «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты.	1 ч	10.12.2020	
41	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1 ч	15.12.2020	
42	Подвижные игры. «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1 ч	16.12.2020	
43	Подвижные игры. «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1 ч	17.12.2020	
44	Подвижные игры. «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1 ч	22.12.2020	
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1 ч)				
45	Составление режима дня.	1 ч	23.12.2020	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Лыжная подготовка (21ч)				
46	Техника безопасности. Основная стойка.	1ч	24.12.2020	
47	Техника ступающего шага.	1ч	12.01.2021	
48	Техника ступающего шага.	1 ч	13.01.2021	
49	Техника поворота лыж переступанием.	1 ч	14.01.2021	
50	Техника поворота лыж переступанием.	1 ч	19.01.2021	
51	Техника скользящего шага.	1 ч	20.01.2021	
52	Техника скользящего шага.	1 ч	21.01.2021	
53	Техника спуска в основной стойке.	1ч	26.01.2021	
54	Техника спуска в основной стойке.	1ч	27.01.2021	
55	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом.	1 ч	28.01.2021	
56	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом.	1 ч	02.02.2021	
57	Техника торможения падением.	1 ч	03.02.2021	
58	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1 ч	04.02.2021	
59	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1 ч	16.02.2021	
60	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1 ч	17.02.2021	
61	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1ч	18.02.2021	
62	Подъём ступающим шагом.	1ч	24.02.2021	
63	Подъём ступающим шагом.	1 ч	25.02.2021	
64	Передвижение ступающим шагом.	1 ч	02.03.2021	
65	Передвижение ступающим шагом.	1 ч	03.03.2021	
66	Передвижение разными способами. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 ч	04.03.2021	
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. (1 ч)				
67	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1 ч	09.03.2021	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)				
68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Бросай и поймай».	1 ч	10.03.2021	
69	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Бросай и поймай».	1 ч	11.03.2021	

70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч	16.03.2021	
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч	17.03.2021	
72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Мяч соседу».	1 ч	18.03.2021	
73	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Мяч соседу».	1ч	23.03.2021	
74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч	24.03.2021	
75	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1 ч	25.03.2021	
76	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись».	1 ч	06.04.2021	
77	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись».	1 ч	07.04.2021	
78	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо».	1 ч	08.04.2021	
79	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо».	1 ч	13.04.2021	
80	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Охотники и утки».	1 ч	14.04.2021	
81	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Охотники и утки».	1 ч	15.04.2021	
82	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Круговая лапта».	1 ч	20.04.2021	
83	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Игра «Круговая лапта».	1 ч	21.04.2021	
84	Бросок мяча в щит. Ловля и ведение мяча. Игра «Мяч в обруч».	1 ч	22.04.2021	
85	Бросок мяча в щит. Ловля и ведение мяча. Игра «Мяч в обруч».	1ч	27.04.2021	
86	Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему».	1ч	28.04.2021	
87	Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему».	1 ч	29.04.2021	
88	Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Перестрелка».	1 ч	04.05.2021	
89	Бросок мяча в щит. Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Перестрелка».	1 ч	05.05.2021	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика (10 ч)				
90	Ходьба и бег. Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Воробьи и вороны».	1 ч	06.05.2021	
91	Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Воробьи и вороны».	1 ч	11.05.2021	
92	Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «День и ночь».	1 ч	12.05.2021	
93	Виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «День и ночь».	1 ч	13.05.2021	
94	Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты»	1 ч	18.05.2021	
95	Прыжок в длину с разбега. Игра «Кузнечики» Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1ч	19.05.2021	
96	Прыжок в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком»	1ч	20.05.2021	
97	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в мяч».	1 ч	25.05.2021	
98	Метание мяча из разных положений. Игра «Защита укрепления».	1 ч	26.05.2021	
99	Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 ч	27.05.2021	