

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
И.о. директора
МБОУ Кутейниковская ООШ
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С.А. Видюков
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

_____ начальное общее образование (1 класс) _____

Количество часов _____ 87 _____ Уровень _____ базовый _____

Учитель _____ Видюков Артем Сергеевич _____

Программа разработана на основе программы основного общего образования В.И. Ляха . 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе федеральных и региональных нормативно - правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- приказа Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

- приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказа Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

- приказа Минобрнауки России от 28.05.2014 № **594** «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказа Минобрнауки России от 29.04.2015 № **450** «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № **115** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

- письма Минобрнауки России от 31.10.2003 № **13-51-263/123** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № **ИК-1494/19** «О введении третьего часа физической культуры»;

- письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № **08-888** «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»»;

- письма Минобрнауки России от 04.09.2015 № **08-1404** «Об отборе организаций, выпускающих учебные пособия»;

- письма Минобрнауки России от 18.03.2016 № **НТ-393/08** «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письма Минобразования Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Учебного плана образовательного учреждения.

Для реализации программного содержания используются учебно – методические пособия:

1. Физическая культура. Учебник. 1 – 4 классы. Лях В. И. - 2018 г.

2. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2017 г.

3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

На уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 88 часов.

На основании Письма Минобразования России от 25 сентября 2000 года № 2021/11-13 с дополнением от 20.04.2001 г. № 408/13-13 «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» в

адаптационный период в 1 четверти проводится 17 уроков физической культуры, в связи с этим в 1 четверти 9 часов, которые были выделены не проводятся.

С учётом утверждённого расписания для 1 класса, сроков каникул и учебных четвертей общеобразовательного учреждения, а также Производственного календаря на 3 и 4 кварталы 2021 года, 1 и 2 кварталы 2022 года уроки, выпадающие на праздничные дни (23 февраля, 7 марта, 2, 9 мая), объединены в календарно-тематическом планировании следующим образом: раздел «Подвижные игры» сокращен на 4 часа.

С учётом всех изменений количество плановых уроков уменьшено до 87 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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. 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | К-во часов | Дата | Формы контроля |
|---|---|------------|----------------|----------------|
| Подвижные игры (17 ч.) | | | | |
| 1 | Подвижные игры. «Цапля-лягушка», «Класс, смирно!» | 1 | 03.09 | фронтальный |
| 2 | Подвижные игры. «Удочка», «Салки» | 1 | 06.09 | фронтальный |
| 3 | Подвижные игры. «Совушка», «Салки» | 1 | 10.09 | фронтальный |
| 4 | Подвижные игры. «Белые медведи», «Море волнуется - раз» | 1 | 13.09 | фронтальный |
| 5 | Подвижные игры. «Вызов номеров», «Волк во рву» | 1 | 17.09 | фронтальный |
| 6 | Подвижные игры. «Удочка», «За флажками» | 1 | 20.09 | фронтальный |
| 7 | Подвижные игры. «Запомни положение», «Выбивной» | 1 | 24.09 | фронтальный |
| 8 | Подвижные игры. «За флажками», «Море волнуется - раз» | 1 | 27.09 | фронтальный |
| 9 | Подвижные игры. «Совушка», «Салки» | 1 | 01.10 | фронтальный |
| 10 | Подвижные игры. «Цапля-лягушка», «Класс, смирно!» | 1 | 04.10 | индивидуальный |
| 11 | Подвижные игры. «Вызов номеров», «Волк во рву» | 1 | 08.10 | индивидуальный |
| 12 | Подвижные игры. «Вызов номеров», «Волк во рву» | 1 | 11.10 | индивидуальный |
| 13 | Подвижные игры. «Пустое место», «Часовые и разведчики» | 1 | 15.10 | индивидуальный |
| 14 | Подвижные игры. «Медведь спит», «Веселая скакалка» | 1 | 18.10 | фронтальный |
| 15 | Подвижные игры. «Удочка», «За флажками» | 1 | 22.10 | фронтальный |
| 16 | Подвижные игры. «Запомни положение», «Выбивной» | 1 | 25.10 | фронтальный |
| 17 | Подвижные игры. «Пустое место», «Салки» | 1 | 29.10 | фронтальный |
| Подвижные игры (4 ч.) | | | | |
| 18-19 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Не давай мяча водящему» | 2 | 08.11 10.11 | фронтальный |
| 20 | Спортивный марафон «Внимание, на старт» | 1 | 12.11 | фронтальный |
| 21 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека | 1 | 15.11 | фронтальный |
| Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.) | | | | |
| 22 | Правила ТБ на уроках гимнастики с | 1 | 17.11 | фронтальный |

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|-------|----------------|
| | элементами акробатики. Строевые команды | | | |
| 23 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | 1 | 19.11 | индивидуальный |
| 24 | Подвижная игра «Тройка». Кувырок вперед в упор присев | 1 | 22.11 | индивидуальный |
| 25 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка» | 1 | 24.11 | индивидуальный |
| 26 | Гимнастический мост из положения лежа на спине | 1 | 26.11 | индивидуальный |
| 27 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей» | 1 | 29.11 | индивидуальный |
| 28 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях | 1 | 01.12 | фронтальный |
| 29 | Стойка на носках, на одной ноге | 1 | 03.12 | индивидуальный |
| 30 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены» | 1 | 06.12 | индивидуальный |
| 31 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек» | 1 | 08.12 | индивидуальный |
| 32 | Лазание по гимнастической скамейке | 1 | 10.12 | индивидуальный |
| 33 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты» | 1 | 13.12 | индивидуальный |
| 34 | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Охотники и утки» | 1 | 15.12 | фронтальный |
| 35 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания | 1 | 17.12 | индивидуальный |
| 36 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка | 1 | 20.12 | индивидуальный |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 1 | 22.12 | индивидуальный |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 1 | 24.12 | индивидуальный |
| 39 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении | 1 | 27.12 | индивидуальный |
| 40 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше» | 1 | 10.01 | индивидуальный |
| 41 | Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами» | 1 | 12.01 | групповой |
| 42 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость) | 1 | 14.01 | фронтальный |
| Легкая атлетика (10 ч.) | | | | |
| 43 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза» | 1 | 17.01 | фронтальный |
| 44 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | 1 | 19.01 | фронтальный |

| | | | | |
|---|---|---|-------|----------------|
| | Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера» | | | |
| 45 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера» | 1 | 21.01 | фронтальный |
| 46 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 | 24.01 | фронтальный |
| 47 | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера» | 1 | 26.01 | индивидуальный |
| 48 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза» | 1 | 28.01 | фронтальный |
| 49 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | 1 | 31.01 | фронтальный |
| 50 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 | 02.02 | индивидуальный |
| 51 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. | 1 | 04.02 | индивидуальный |
| 52 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. | 1 | 07.02 | индивидуальный |
| Гимнастика с элементами акробатики (13 ч.) | | | | |
| 53 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | 09.02 | индивидуальный |
| 54 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | 11.02 | индивидуальный |
| 55 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. Совершенствование умений | 1 | 21.02 | индивидуальный |
| 56 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. Закрепление умений | 1 | 25.02 | индивидуальный |
| 57 | Развитие гибкости | 1 | 28.02 | индивидуальный |
| 58 | Упражнения в висе и упорах | 1 | 02.03 | индивидуальный |
| 59 | Упражнения в висе и упорах | 1 | 04.03 | индивидуальный |
| 60 | Упражнения в висе и упорах. Совершенствование умений | 1 | 09.03 | индивидуальный |
| 61 | Упражнения в лазанье и перелезании | 1 | 11.03 | индивидуальный |
| 62 | Упражнения в лазанье и перелезании | 1 | 14.03 | индивидуальный |
| 63 | Упражнения в лазанье и перелезании. Совершенствование умений | 1 | 16.03 | индивидуальный |
| 64 | Развитие координационных способностей | 1 | 18.03 | индивидуальный |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|-------|----------------|
| 65 | Упражнения на равновесие | 1 | 28.03 | индивидуальный |
| Легкая атлетика (17 ч.) | | | | |
| 66 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» | 1 | 30.03 | фронтальный |
| 67 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения | 1 | 01.04 | фронтальный |
| 68 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры в Древней Руси» | 1 | 04.04 | фронтальный |
| 69 | ГБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка» | 1 | 06.04 | индивидуальный |
| 70 | ОРУ. Бег на 30 метров | 1 | 08.04 | индивидуальный |
| 71 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега | 1 | 11.04 | индивидуальный |
| 72 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 13.04 | индивидуальный |
| 73 | Прыжки в длину с разбега (закрепление) | 1 | 15.04 | индивидуальный |
| 74 | Бег. Метание на дальность | 1 | 18.04 | индивидуальный |
| 75 | Бег. Метание на дальность (закрепление) | 1 | 20.04 | индивидуальный |
| 76 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | 22.04 | индивидуальный |
| 77 | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод» | 1 | 25.04 | фронтальный |
| 78 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | 1 | 27.04 | индивидуальный |
| 79 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег | 1 | 29.04 | индивидуальный |
| 80 | Кроссовая подготовка | 1 | 04.05 | индивидуальный |
| 81 | Кроссовая подготовка | 1 | 06.05 | индивидуальный |
| 82 | Бег. Подвижные игры | 1 | 11.05 | индивидуальный |
| Подвижные игры (6 ч.) | | | | |
| 83 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации | 1 | 13.05 | групповой |
| 84 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 16.05 | фронтальный |
| 85 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств | 1 | 18.05 | групповой |
| 86 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 20.05 | групповой |
| 87 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 23.05 | фронтальный |

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 педагогического совета
 № 2 от 26 августа 2021 года
 С.А. Видюков
 подпись расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по
 учебно-воспитательной работе
 И.Н. Халаимова
 подпись расшифровка