

*Управление образования Администрации Аксайского района  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района  
Грушевская основная общеобразовательная школа  
(МБОУ Грушевская ООШ)*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Грушевской ООШ  
*Н.Б. Гордиенкова*  
Приказ от 31.08.2020г. № 143-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
Уровень общего образования:  
**начальное образование – 1 класс**  
Количество часов - **99ч.**  
Учитель Бутенкова Т.И.

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:**

-Авторской программы: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях- 2- изд.- М.: Просвещение,2012г.- 64с.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009г. № 373«Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- с учебным планом МБОУ Грушевской ООШ на 2020-2021 учебный год;
- с Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Грушевской ООШ;

Рабочая программа учебного курса Физическая культура составлена на основе

-Авторской программы: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях - 2- изд.- М.: Просвещение,2012г.- 64с.

Для реализации содержания рабочей программы по физической культуре используется УМК

Учебник «Физическая культура.» 1-4 кл. В.И.Лях. М: Акционерное издательское общество «Просвещение»; Москва: 2014- 2019гг. – (в федеральном перечне № 1.1.1.8.1.3.1)

Предмет физическая культура является обязательным для изучения, входит в инвариативную часть учебного плана. В соответствии с учебным планом курс физической культуры рассчитан 99 часов в год - 3 раза в неделю.

Из них: Зачётных уроков – 4 ч

В связи с климатическими условиями местности, лыжная подготовка (17 ч) заменена на легкую атлетику(4ч), гимнастику с основами акробатики (9 часов), подвижные игры (4 часа)

## 2. Планируемые результаты освоения предмета физической культуры

**Обучение физической культуре по данной программе способствует формированию личностных, метапредметных и предметных результатов, соответствующих требованиям ФГОС.**

*Личностными результатами* освоения, обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, являются:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- сформированность основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;
- знание моральных норм и сформированность моральноэтических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

*Метапредметные результаты:*

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаковосимволические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

*Предметные результаты освоения программы:*

По завершении учебного года обучающийся 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;
- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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.

### 3. Содержание учебного предмета физической культуры

| Наименование раздела и его содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формы организации учебных занятий                                                 | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Основы знаний о физической культуре (7часов)</b><br/> <i>История</i> возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. <i>Понятия</i> «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. <i>Правила</i> поведения на уроках физической культуры. <i>Сведения</i> о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. <i>Характеристика</i> основных физических качеств. <i>Подвижные</i> и спортивные игры.</p> | <p>Групповая, игровая, фронтальная.<br/> Традиционные и нетрадиционные уроки.</p> | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br/> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.<br/> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br/> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.<br/> Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br/> Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> |
| <p><b>Способы физкультурной деятельности (в течение года)</b> <i>Самостоятельные занятия.</i><br/> Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур.<br/> Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p>Групповая, игровая, фронтальная.<br/> Традиционные и нетрадиционные уроки.</p> | <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).<br/> Характеризовать показатели физического развития.<br/> Характеризовать показатели физической подготовки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Физическое совершенствование (в течении года)</b><br/> <i>Организирующие команды и приёмы:</i> строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> <p><b>Лёгкая атлетика (36 часов)</b><br/> <i>Ходьба:</i> свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.<br/> <i>Бег:</i> медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.<br/> <i>Прыжки:</i> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).<br/> <i>Метание малого мяча</i> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.<br/> <i>Броски:</i> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p> | <p>Групповая, игровая, фронтальная. Традиционные и нетрадиционные уроки.</p> | <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Гимнастика с основами акробатики (32 часа)</b><br/> Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.<br/> Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.</p>                                                                                                                  | <p>Групповая, игровая, фронтальная.<br/> Традиционные и нетрадиционные уроки.</p> | <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений, осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> |
| <p><b>Подвижные игры (24 часа)</b><br/> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рве», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».<br/> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».<br/> <i>На материале беговой подготовки:</i> «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».<br/> <i>На материале спортивных игр:</i> выполнение заданий с элементами спортивных игр.<br/> <i>Национальные игры:</i> русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».</p> | <p>Групповая, игровая, фронтальная.<br/> Традиционные и нетрадиционные уроки.</p> | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br/> Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br/> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**4.Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

| <b>№п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                  | <b>Количество часов</b> | <b>Дата изучения темы</b> |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1           | Правила поведения и техника безопасности на уроках. Физическая культура и здоровье человека.       | 1                       | 01.09                     |
| 2           | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.                                     | 1                       | 02.09                     |
| 3           | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.                             | 1                       | 04.09                     |
| 4           | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).                 | 1                       | 08.09                     |
| 5           | Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.                            | 1                       | 09.09                     |
| 6           | Основные способы передвижений человека. Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой | 1                       | 11.09                     |
| 7           | История возникновения физической культуры.                                                         | 1                       | 15.09                     |
| 8           | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.                                       | 1                       | 16.09                     |
| 9           | Бег и его разновидности.                                                                           | 1                       | 18.09                     |
| 10          | Эстафетный бег.                                                                                    | 1                       | 22.09                     |
| 11          | Подвижные игры.                                                                                    | 1                       | 23.09                     |
| 12          | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.                                                         | 1                       | 25.09                     |
| 13          | Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.                                                 | 1                       | 29.09                     |

|    |                                                                           |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 14 | Прыжок в длину с места.                                                   | 1 | 30.09 |
| 15 | Челночный бег 3х10 м                                                      | 1 | 02.10 |
| 16 | Преодоление полосы препятствий. Зачётный урок «Мои спортивные достижения» | 1 | 06.10 |
| 17 | Метание — одно из древних физических упражнений                           | 1 | 07.10 |
| 18 | Подвижные игры.                                                           | 1 | 09.10 |
| 19 | Метание в вертикальную цель.                                              | 1 | 13.10 |
| 20 | Лёгкая атлетика — королева спорта.                                        | 1 | 14.10 |
| 21 | Метание в горизонтальную цель.                                            | 1 | 16.10 |
| 22 | Преодоление полосы препятствий                                            | 1 | 20.10 |
| 23 | Как устроен человек.                                                      | 1 | 21.10 |
| 24 | Броски набивного мяча (0,5 кг).                                           | 1 | 23.10 |
| 25 | Подвижные игры.                                                           | 1 | 27.10 |
| 26 | Прыжки через качающуюся скакалку.                                         | 1 | 28.10 |
| 27 | Преодоление препятствий.                                                  | 1 | 30.10 |
| 28 | Подвижные игры.                                                           | 1 | 10.11 |
| 29 | Прыжки через качающуюся скакалку. Осанка человека.                        | 1 | 11.11 |

|       |                                                                    |   |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------|---|--------------|
| 30    | История развития гимнастики. ТБ на занятиях спортивной гимнастикой | 1 | 13.11        |
| 31    | Положение «группировка».                                           | 1 | 17.11        |
| 32    | Утренняя гимнастика.                                               | 1 | 18.11        |
| 33-34 | Подвижные игры.                                                    | 2 | 20.11, 24.11 |
| 35    | Перекаты в «группировке».                                          | 1 | 25.11        |
| 36    | Преодоление полосы препятствий                                     | 1 | 27.11        |
| 37    | Физкультурные минутки                                              | 1 | 01.12        |
| 38    | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.                    | 1 | 02.12        |
| 39    | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.                      | 1 | 04.12        |
| 40-41 | Подвижные игры.                                                    | 2 | 08.12, 09.12 |
| 42    | Лазанье по гимнастической стенке.                                  | 1 | 11.12        |
| 43    | Режим дня школьника.                                               | 1 | 15.12        |
| 44    | Преодоление препятствий.                                           | 1 | 16.12        |
| 45    | Перелезание через горку матов.                                     | 1 | 18.12        |
| 46    | Вис лёжа на низкой перекладине.                                    | 1 | 22.12        |
| 47    | Подвижные игры. <b>Зачётный урок «Мои спортивные достижения»</b>   | 1 | 23.12        |

|    |                                                                           |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 48 | Как правильно ухаживать за своим телом.                                   | 1 | 25.12 |
| 49 | Полоса препятствий.                                                       | 1 | 12.01 |
| 50 | Спортивные виды гимнастики.                                               | 1 | 13.01 |
| 51 | Подвижные игры.                                                           | 1 | 15.01 |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр           | 1 | 19.01 |
| 53 | <u>Обучать</u> технике ловли мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 20.01 |
| 54 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»                        | 1 | 22.01 |
| 55 | Подвижная игра «Пятнашки».                                                | 1 | 26.01 |
| 56 | Обучение технике ловли мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».       | 1 | 27.01 |
| 57 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».        | 1 | 29.01 |
| 58 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»                  | 1 | 02.02 |
| 59 | Броски мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».                      | 1 | 03.02 |
| 60 | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»           | 1 | 05.02 |
| 61 | Эстафеты с мячами.                                                        | 1 | 09.02 |
| 62 | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.             | 1 | 10.02 |
| 63 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»                  | 1 | 12.02 |

|    |                                                                             |   |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 64 | Подвижная игра «Мяч на полу».                                               | 1 | 24.02 |
| 65 | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | 1 | 26.02 |
| 66 | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»             | 1 | 02.03 |
| 67 | Подвижная игра «Не попадись!».                                              | 1 | 03.03 |
| 68 | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | 05.03 |
| 69 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»                    | 1 | 09.03 |
| 70 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».                        | 1 | 10.03 |
| 71 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».                 | 1 | 12.03 |
| 72 | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»             | 1 | 16.03 |
| 73 | Ловля и передача мяча снизу на месте.                                       | 1 | 17.03 |
| 74 | <b>Зачётный урок «Мои спортивные достижения»</b>                            | 1 | 19.03 |
| 75 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.                         | 1 | 30.03 |
| 76 | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.    | 1 | 31.03 |
| 77 | Техника безопасности на уроках. Закаливание организма.                      | 1 | 02.04 |
| 78 | Бег из различных исходных положений.                                        | 1 | 06.04 |
| 79 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног.                                   | 1 | 07.04 |

|    |                                                                |   |       |
|----|----------------------------------------------------------------|---|-------|
| 80 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.                    | 1 | 09.04 |
| 81 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.   | 1 | 13.04 |
| 82 | Физические качества человека.                                  | 1 | 14.04 |
| 83 | Развитие физических качеств Игра «Попади в обруч».             | 1 | 16.04 |
| 84 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.                     | 1 | 20.04 |
| 85 | Спортивные игры. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.       | 1 | 21.04 |
| 86 | Метание теннисного мяча на дальность.                          | 1 | 23.04 |
| 87 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние                 | 1 | 24.04 |
| 88 | Положение — «высокий старт». ТБ при занятиях легкой атлетикой. | 1 | 27.04 |
| 89 | Бег на 30 м. Подвижная игра «Пингвин с мячом»                  | 1 | 28.04 |
| 90 | Обучение техники прыжка в высоту через резинку                 | 1 | 30.04 |
| 91 | Обучение техники прыжка в длину с места.                       | 1 | 04.05 |
| 92 | Совершенствование техники прыжка в длину с места.              | 1 | 05.05 |
| 93 | Обучение техники метания мяча в цель.                          | 1 | 07.05 |
| 94 | Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности  | 1 | 11.05 |
| 95 | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин.                        | 1 | 12.05 |

|       |                                              |   |              |
|-------|----------------------------------------------|---|--------------|
| 96    | Зачётный урок «Мои спортивные достижения»    | 1 | 14.05        |
| 97    | Подвижные игры «Третий лишний», «Кто дальше» | 1 | 18.05        |
| 98-99 | Подвижные игры «Борьба за мяч», «Вышибалы»   | 2 | 19.05, 21.05 |

**РАССМОТРЕНО**

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» августа  
заседания ШМО учителей  
начальной школы

**МБОУ Грушевской ООШ**  
**Руководитель ШМО**  
\_\_\_\_\_**Фролова Е.А.**

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_**Куцарь Н.Л.**  
«\_\_» \_\_\_\_\_**20**\_\_\_\_год

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол № \_\_ от \_\_ августа 20 \_\_\_\_  
заседания методического совета  
**МБОУ Грушевской ООШ**  
**Председатель методсовета**  
\_\_\_\_\_**Куцарь Н.Л.**

### Лист корректировки рабочей программы

| №<br>п/п | Дата | Причина<br>корректировки | Кол-во<br>часов | Действия по выполнению<br>программы | Дата<br>записи,<br>роспись |
|----------|------|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|----------------------------|
|          |      |                          |                 |                                     |                            |
|          |      |                          |                 |                                     |                            |
|          |      |                          |                 |                                     |                            |
|          |      |                          |                 |                                     |                            |
|          |      |                          |                 |                                     |                            |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |