

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное образование "Тацинский район"

МБОУ Крыловская оош

РАССМОТРЕНО

педсоветом

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

[укажите ФИО]
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

Клименко Л.В.

Волчанская И.В.

Приказ № 91 от «30»
августа 2023 г.



Рабочая программа
(НД)

учебного предмета «физическая культура»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА

2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 1 класса на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Ляха.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 классе из расчёта 3 ч в неделю за год — 99 ч. В соответствии с годовым календарным графиком учебного времени МБОУ Крыловской оош на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» в 1 классе будет изучен за 89 часов за счет уплотнения материала по теме «Легкая атлетика».

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание тем учебного курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику.

ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- отвечать на вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- находить закономерности самостоятельно продолжать их по установленному правилу;
- наблюдать и делать самостоятельно выводы;
- выбирать эффективные способы решения учебной задачи;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Регулятивные

- определять цель выполнения заданий на уроке, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать;

- способность к волевому усилию

Коммуникативные

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- критично относиться к своему мнению, понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование составлено в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

Перечень тем учебного предмета

1 КЛАСС

| № п/п | Вид программного материала |
|-------|--|
| 1. | Базовая часть |
| 2. | Основы знаний о физической культуре |
| 3. | Подвижные игры |
| 4. | Легкая атлетика |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики |
| 6. | Кроссовая подготовка |
| 7. | Вариативная часть |
| 8. | Подвижные игры с элементами баскетбола |
| | ИТОГО: |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,200

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс

| № | Дата по плану | Фактически | ТЕМА УРОКА | Количество часов |
|----------------------------------|---------------|------------|---|------------------|
| Легкая атлетика (9 часов) | | | | |
| 1. | 01.09 | | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Игра «Стань в строй» | 1 |
| 2. | 04.09 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ходьба . Подвижная игра « Волк во рву» | 1 |
| 3. | 06.09 | | Строевые упр. Медленный бег игра ;Знамя; | 1 |
| 4. | 08.09 | | Медленный бег , ходьба подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 5. | 11.09 | | Бег с ускорением. Бег 3х10м. игра «Пятнашки» | 1 |
| 6. | 13.09 | | Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 7. | 15.09 | | Прыжки. Разновидности. Прыжков Подвижная игра «Кузнечики» | 1 |

| | | | | |
|--|-------|--|---|---|
| 8. | 18.09 | | Прыжки с места. Игра « Воробышки» | 1 |
| 9. | 20.09 | | Прыжки . Разновидности прыжков. Игра «Кочки-пенечки» | 1 |
| Подвижные игры (11 часов) | | | | |
| 10. | 22.09 | | Инструктаж по технике безопасности.. Подвижная игра «К своим флажкам». Ходьба и бег. | 1 |
| 11. | 25.09 | | Подвижная игра «К своим флажкам» Разновидности ходьбы и бега. | 1 |
| 12. | 27.09 | | Подвижная игра «К своим флажкам» Разновидности ходьбы и бега. | 1 |
| 13. | 29.09 | | Урок – игра «Самый быстрый». | 1 |
| 14. | 02.10 | | Подвижная игра «Гуси-лебеди» Разновидности ходьбы и бега. | 1 |
| 15. | 04.10 | | Урок – игра Прыжки в длину с места «Кто дальше». | 1 |
| 16. | 06.10 | | Подвижная игра «Два мороза» Прыжки с продвижением вперед. | 1 |
| 17. | 09.10 | | Подвижная игра «Лисы и куры» Прыжок в длину с места. | 1 |
| 18. | 11.10 | | Урок – игра. Соревнования между командами «Самый меткий» | 1 |
| 19. | 13.10 | | Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча. | 1 |
| 20. | 16.10 | | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча. | 1 |
| Кроссовая подготовка. (7 часов) | | | | |
| 21. | 18.10 | | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Пятнашки». Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 22. | 20.10 | | Подвижная игра «Горелки». Равномерный бег. | 1 |
| 23. | 23.10 | | Подвижная игра «Третий лишний». Равномерный бег. | 1 |
| 24. | 25.10 | | Подвижная игра «Третий лишний». Равномерный бег. | 1 |
| 25. | 27.10 | | Урок-игра «Конники-спортсмены» Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 26. | 08.11 | | Урок-игра «Конники-спортсмены» Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 27. | 10.11 | | Урок-соревнование. Эстафеты между командами. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики (13 часов) | | | | |
| 28. | 13.11 | | Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно» | 1 |
| 29. | 15.11 | | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно». | 1 |
| 30. | 17.11 | | Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами. | 1 |
| 31. | 20.11 | | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка». | 1 |
| 32. | 22.11 | | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Пройти бесшумно». | 1 |
| 33. | 24.11 | | Урок-игра, соревнование, эстафеты с элементами акробатики | 1 |
| 34. | 27.11 | | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» | 1 |
| 35. | 29.11 | | Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка» | 1 |
| 36. | 01.12 | | Урок- соревнование, преодоление препятствий. | 1 |
| 37. | 04.12 | | Урок- соревнование, эстафеты | 1 |
| 38. | 06.12 | | Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка» | 1 |
| 39. | 08.12 | | Перестроения. Размыкание. Повороты. Игра «Змейка» | 1 |
| 40. | 11.12 | | Лазание по гимнастической стенке .Перелазание через коня . Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 41. | 13.12 | | Лазание по гимнастической стенке .Перелазание через коня . Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42. | 15.12 | | Подтягивание из виса лежа. Игра «Воробы вороны». | 1 |
| 43. | 18.12 | | Подтягивание из виса стоя и лежа. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 44. | 20.12 | | Урок-игра, соревнование, преодоление препятствий | 1 |

| Подвижные игры. (13 часов) | | | | |
|--|-------|--|--|---|
| 45. | 22.12 | | Инструктаж по технике безопасности. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 46. | 25.12 | | Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. | 1 |
| 47. | 27.12 | | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 1 |
| 48. | 29.12 | | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 49. | 10.01 | | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». | 1 |
| 50. | 12.01 | | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 51. | 15.01 | | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | 1 |
| 52. | 17.01 | | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 53. | 19.01 | | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 54. | 22.01 | | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 55. | 24.01 | | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 56. | 26.01 | | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |
| 57. | 29.01 | | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола. (20 часов) | | | | |
| 58. | 31.01 | | Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 59. | 02.02 | | Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| 60. | 05.02 | | Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 61. | 07.02 | | Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 62. | 09.02 | | Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 63. | 12.02 | | Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 64. | 14.02 | | Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 65. | 16.02 | | Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 66. | 19.02 | | Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 67. | 21.02 | | Эстафеты и игры с мячами (игра «Перестрелка») | |
| 68. | 26.02 | | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 69. | 28.02 | | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 70. | 01.03 | | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 71. | 04.04 | | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 72. | 06.04 | | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте Игра «Круговая лапта». | 1 |
| 73. | 11.04 | | Ведение мяча на месте.. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 74. | 13.04 | | Ведение мяча на месте.. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 75. | 15.04 | | Ловля и передача мяча снизу на месте.. Игра «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 76. | 18.04 | | Ловля и передача мяча снизу на месте.. Игра «Не давай мяча водящему». | 1 |
| | 20.03 | | | |
| Кроссовая подготовка(11 часов) | | | | |
| 77. | 22.03 | | Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 78. | 03.04 | | Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 79. | 05.04 | | Равномерный бег. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие выносливости | 1 |
| 80. | 08.04 | | Равномерный бег. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие выносливости | 1 |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|--|--|---|
| 81. | 10.04 | | Чередование ходьбы, бега .Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 82. | 12.04 | | Чередование ходьбы, бега .Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 83. | 15.04 | | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
| 84. | 17.04 | | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
| 85. | 19.04 | | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
| 86. | 22.04 | | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
| 87 | 24.04 | | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| Легкая атлетика. (5 часов). | | | | |
| 88. | 26.04 | | Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 89. | 27.07 | | Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 90. | 03.05 | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь». | 1 |
| 91. | 06.05 | | Медленный бег. Метание мяча в цель, на результат | 1 |
| 92. | 08.05 | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь». | 1 |
| 93. | 13.05 | | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты» | 1 |
| 94. | 15.05 | | Прыжок в длину, игра «Кузнечики» | 1 |
| 95 | 17.05 | | Прыжок в длину с места, с разбега. Тесты :подтягивание, метание, | 1 |
| 96 | 20.05 | | | |
| 97 | 22.05 | | | |
| 98 | 24.05 | | | |

Контрольно-измерительные материалы.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| | | | | мальчики | | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 |
| | | | 10 | 6,5 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,0 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,5 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже |
| | | | 8 | 115 | 125-145 | 165 | 90 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 750-900 | 1010 и выше | 500 и менее |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 и выше | 550 и менее |
| | | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 и выше | 600 и менее |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 и выше | 650 и менее |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и ниже | 3-5 | +7 и выше | 2 и ниже |
| | | | 8 | 1 и ниже | 3-5 | +7,5 и выше | 2 и ниже |
| | | | 9 | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже |
| | | | 10 | 2 и ниже | 4-6 | 8,5 и выше | 3 и ниже |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 3 и ниже |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 и выше | 3 и ниже |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 и выше | 4 и ниже |