**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района**

«Утверждена»

 приказом от 30.08. 2019 г. № 291

 Директор МБОУ ЗаполоснаяСОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.Н.Шевченко /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному курсу «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

**начального общего образования**

**1 класс**

Количество часовв неделю: 3 часа

Количество часов за год: 96 часов

Учитель: Бондаренко Инна Витальевна

2019-2020 учебный год

**Раздел I.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

- Приказ Минобрнауки России от 05.10. 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г. «1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643);

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2013г.);

-Учебного плана МБОУ Заполосной СОШ на 2019-2020 уч.год (протокол педагогического совета от 07.06.2019 г. №11);

-Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

 Программа по физической культуре рассчитана на 99 часов. Согласно годовому календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Заполосной СОШ Зерноградского района на 2019-2020 учебный год возможна корректировка рабочей программы в связи с праздничными днями, выпадающими на дни проведения уроков. Рабочая программа по физической культуре в 1 классе будет пройдена за 96 часов. Корректировка рабочей программы внесена за счёт уплотнения программного материала.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.  Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень  изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.

**Раздел II**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Легкоатлетические упражнения**

**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, снизу из положения стоя и сидя.

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

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

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

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

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

**Раздел № III**

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел учебной программы** | **Кол-во часов** | **Содержание линии** | **Зачёт** |
| **1** | **Основы знаний** | **15** | **Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности** |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | 16 | **Знания о физической культуре – в процессе урока** Физическая культура. Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травма­тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Из истории физической культуры.Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований. 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, вы­носливости, гибкости, координации.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сер­дечных сокращений. |  |
| 3 | **Физическое совершенствование:****Гимнастика с основами акробатики** | 14 | ***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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 виса 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 иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 4 | **Легкая атлетика** | 25 | ***Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |  |
| 5 | ***Подвижные игры***  | 26 | ***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.*На материале спортивных игр:Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |  |
|  | **Количество уроков в неделю** | 3 |  |  |
|  | **Количество учебных недель** | 33 |  |  |
|  | **Итого** | 96 |  |  |

**Раздел IV. Календарно-тематическое планирование** *по физической культуре. 1 класс.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы, темыуроков** | **Кол – во****часов** | **Основные** **виды** **деятельности** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Дата**  |
| **план** | **факт** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1. | **Лёгкая атлетика, подвижные игры.**Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | **1** | беседа | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; | текущий | 02.09 |  |
| 2 | Форма- игра. Виды ходьбы. СУ | 1 | игра | текущий | 05.09 |  |
| 3 | Бег с изменением направления и скорости. СУ | 1 | игра | текущий | 06.09 |  |
| 4 - 5 | Форма- игра. Специальные беговые упражнения.  | 2 | игра | текущийтекущий | 09.0912.09 |  |
| 6 - 7 | Развитие координационных способностей | 2 | игра | текущийтекущий | 13.0916.09 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей | 1 | беговые | умение работать в команде**:**находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельностиовладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществленияформирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенкаРуководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий | положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; | текущий | 19.09 |  |
| 9 | Развитие скоростных способностей | 1 | беговые | текущий | 20.09 |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости | 1 | беговые | текущий | 23.09 |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | беговые | текущий | 26.09 |  |
| 12 | Урок- игра. Метание мяча  в цель | 1 | игра | текущий | 27.09 |  |
| 13 | Метание мяча  на дальность П/игра «Лисы и куры»                                             | 1 | игра | текущий | 30.09 |  |
| 14 -15 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 2 | игра | текущийтекущий | 03.1004.10 |  |
| 16 | Урок- игра. Прыжки на скакалке. | 1 | игра | текущий | 07.10 |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |  | текущий | 10.10 |  |
| 18 -19 | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **2** | игра | текущийтекущий | 11.1014.10 |  |
| 20 | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий | 1 | игра | текущий | 17.10 |  |
| 21-22 | Переменный бег | 2 | беговые | текущийтекущий | 18.1021.10 |  |
| 23 | Урок- игра. Развитие силовой выносливости | 1 | игра | текущий | 24.10 |  |
| 24 | Гладкий бег | 1 | беговые |  | текущий | 25.10 |  |
| 25- 26 | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | 2 | беговые | Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка |  | текущийтекущий | 07.1108.11 |  |
| 27 | Основы знаний | 1 | беседа | положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;дисциплинированность. | текущий | 11.11 |  |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | игра | текущий | 14.11 |  |
| 29 -31 | Ловля и передача мяча. | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 15.1118.1121.11 |  |
| 32-34 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»       | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 22.1125.1128.11 |  |
| 35-37 | Бросок мяча в цель (щит).                        | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 29.1102.1205.12 |  |
| 38- 40 | Развитие ловкости. | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 06.1209.1212.12 |  |
| 41- 42 | Развитие координационных способностей | 2 | игра | умение работать в команде**:**находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности |  |  | текущийтекущий | 13.1216.12 |  |
| 43- 45 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 3 | игра | выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений | положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат. | текущийтекущийтекущий | 19.1220.1223.12 |  |
| 46-48 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 26.1227.1209.01 |  |
| 49 | **Гимнастика. Подвижные игры.**СУ. Основы знаний. | **1** | беседа | текущий | 10.01 |  |
| 50 -53 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 4 | силовые | текущийтекущийтекущийтекущий | 13.0116.0117.0120.01 |  |
| 54 | Развитие гибкости | 1 | ловкость | текущий | 23.01 |  |
| 55-57 | Упражнения в висе и упорах. | 3 | силовые | текущийтекущийтекущий | 24.0127.0130.01 |  |
| 58 -60 | Упражнения в лазанье и перелезании. | 3 | игра | умение работать в команде**:**находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельность |  |  | текущийтекущийтекущий | 31.0103.0206.02 |  |
| 61 | Развитие координационных способностей | 1 | игровые | характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета  | готовность и способность к саморазвитию и самообучению;готовность к личностному самоопределению;уважительное отношение к иному мнению;положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | текущий | 07.02 |  |
| 62 –**63** | Упражнения на равновесие | 2 | игра | текущийтекущий | 10.0213.02 |  |
| 64 -66 | Развитие скоростно- силовых способностей | **3** | беговые | текущийтекущийтекущий | 14.0227.0228.02 |  |
| 67 -68 | Эстафеты. Развитие  двигательных качеств. | 2 | беговые | текущийтекущий | 02.0305.03 |  |
| 69- 71 | П/игры на развитие ловкости | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 06.0312.0313.03 |  |
| 72 -74 | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. | 3 | игра | текущийтекущийтекущий | 16.0319.0320.03 |  |
| 75-76 | Развитие координационных способностей | 2 | игровые | умение работать в команде**:**находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности |  |  | текущийтекущий | 30.0302.04 |  |
| 77 –78 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 2 | игра | текущийтекущий | 03.0406.04 |  |
| 79 -80 | **Лёгкая атлетика**. Преодоление препятствий | 1 | беговые | Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка | положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат. | текущийтекущий | 09.0410.04 |  |
| 81 | Развитие выносливости. | 1 | беговые | текущий | 13.04 |  |
| 82 -83 | Переменный бег | 2 | беговые | текущийтекущий | 16.0417.04 |  |
| 84-85 | Кроссовая подготовка | 2 | беговые | текущийтекущий | 20.0423.04 |  |
| 86 | Гладкий бег  П/игра «Смена сторон» | 1 | игра | текущий | 24.04 |  |
| 87-88 | Развитие скоростной выносливости. | 2 | беговые | текущий | 27.0430.04 |  |
| 89-9192-94 |  Развитие скоростных способностей Стартовый разгонВысокий старт.  Финальное усилие. | 33 | беговыебеговые | текущийтекущий | 07.0508.0514.05 |  |
| текущий | 15.0519.0521.05 |  |
| 95 | Развитие координационных способностей. | 1 | прыжки |  |  |  | текущий | 22.05 |  |
| 96 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | беговые | текущий | 25.05 |  |

Согласована Согласована

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

Методического совета

МБОУ Заполосной СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Крицкая А.А./

От 28.08.2019г. №1

Руководитель МС: 28.08.2019 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Крицкая А.А./

(подпись)