

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда

Приказ от «30» августа 2022 года №452
_____/Г.Н.Осадчая /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету: «Физическая культура»
начального общего образования
1 класс.**

Количество часов по учебному плану: 68 часов (2 часа в неделю) Программа будет полностью реализована в 1-х классах за 66 часов (2ч. – 01.05.23г., 08.05.23г.).

Учитель: Громак Наталия Валентиновна

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-х классов построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой начального основного общего образования , Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. издательство «Просвещение»2018г.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс В. И. Ляха
издательство «Просвещение» 2020г.

2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры, футбол, настольный теннис), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, занятия в спортивной школе), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — 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.

При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

Задачи обучения:

- развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС)
- формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
- совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
- содействие развитию комфортной образовательной среды
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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;

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Обучающийся научится:

- планированию занятий физическими упражнениями, режиму дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок, способов их устранения;
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализировать ошибки, исправлять их;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических упражнениях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыхик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой о руку, с.	6,5	7,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
Силовые	Сгибание рук в висе лёжа, количество раз	5	4
Координация	Челночный бег 3×10, м/с	11,0	11,5
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учёта времени	

Содержание учебного предмета:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1 – 2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

1 – 4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1 – 4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1 – 2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Тематическое планирование

Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Воспитательный компонент	ЭОР
Лёгкая атлетика 10 часов (бег- 4ч., прыжки - 3ч., метания - 3ч.)	4	Инструктаж по Т.Б. Освоение навыков ходьбы и бега: бег с ускорением, бег 30м, челночный бег(3/10).	Теоретические сведения, ходьба, бег, бег с ускорением, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/ Российская Спортивная Энциклопедия http://www.libsport.ru/
	3	Разновидности прыжков,	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег,		Физкультура в школе http://www.fizkulturvshkole.ru/

		прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	различные виды прыжков.		Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	3	Метание мяча в цель, метание мяча на заданное расстояние, метание мяча на дальность	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, метание мяча в цель, на заданное расстояние на дальность с места.		
Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности 6 часов	6	Бег в чередовании с ходьбой по пересечённой местности от 3-х до 8-ми минут	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, бег с препятствиями и подвижные игры.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, развитие волевых качеств.	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.teoriya.ru/
Гимнастика 12 часов	5	Акробатика, строевая подготовка	Инструктаж Т.Б. Перекаты в группировке, кувырки, стойка на лопатках, размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две	Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	3	Упражнения в равновесии	Стойка и ходьба по г/скамейке, стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке.		

	4	Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через коня, через горку матов, подтягивания лёжа на животе на г/скамейке		
Подвижные игры (12ч.)	2	Подвижные игры с бегом	Подвижные игры с бегом	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/
	2	Подвижные игры с метанием	Подвижные игры с метанием		
	3	Подвижные игры с прыжками	Подвижные игры с прыжками		
	3	Подвижные игры с бегом и прыжками			
	2	Подвижные игры с бегом и метанием			
Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)	5	Ловля и передача мяча на месте .	Инструктаж Т.Б. Ловля мяча на месте Бросок мяча снизу на месте Передача мяча снизу на месте	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: http://www.openclass.ru/
	3	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит		
	4	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте		
Кроссовая подготовка:	6	Бег в чередовании с ходьбой по	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, бег с	Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие,	Сайт учителей физической культуры: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

бег по пересечённой местности 6 часов		пересечённой местности от 4-х до 8-ми минут	препятствиям и подвижные игры.	сдержанность, рассудительность.	
Лёгкая атлетика 8 часов (бег- 3ч., прыжки - 3ч., метания - 2ч.)	3	Инструктаж по Т.Б . Освоение навыков ходьбы и бега Бег с ускорением Бег 30м, челночный бег(3/10) .	Теоретические сведения, ходьба, бег, бег с ускорением, общеразвивающие упражнения, подвижные игры с бегом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Учительский портал https://www.uchportal.ru/load/101
	3	Разновидности прыжков, прыжок в длину с места, прыжок в длину и в высоту с разбега ,	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, различные виды прыжков		
	2	Метание мяча в цель метание мяча на дальность с места и с разбега.	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, метание мяча в цель, на дальность с места и с разбега		

Календарно- тематическое планирование 1-е классы

Наименование раздела, (количество часов)	Но мер урока	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока факти-ческая	Вид контроля	ЭОР
Ходьба и бег (4ч)	1	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	02.09		текущий	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/ Российская спортивная энциклопедия http://www.libsport.ru/
	2	Освоение навыков ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Пятнашки».	05.09		текущий	
	3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением Бег (30м). Игра «Пустое место».	09.09		текущий	
	4	Бег с ускорением, челночный бег (3/10м). Игра «Пустое место».	12.09		учетный	
Прыжки (3ч)	5	Прыжок в длину с места , прыжки с поворотом на 180, эстафеты.	16.09		текущий	Мультурок – Сайт учителей Физической культуры

	6	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	19.09		текущий	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	7	Прыжок в длину с разбега . Игра «Попрыгунчики – воробушки».	23.09		учетный	
Бросок малого мяча (3ч)	8	Метание мяча с места в горизонтальную цель. ОРУ. Эстафеты.	20.09		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	9	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	23.09		текущий	
	10	Метание мяча на заданное расстояние и на дальность. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	26.09		учетный	
Бег по пересечённой местности (6ч)	11	Чередование ходьбы и бега (3мин) . Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	30.09		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	12	Чередование ходьбы и бега (4мин) Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	03.10		текущий	
	13	Чередование ходьбы и бега (5мин). Игра «Пятнашки».	07.10		текущий	
	14	Чередование ходьбы и бега (6мин). Игра «Пустое место».	10.10		текущий	
	15	Чередование ходьбы и бега (7мин) Преодоление малых препятствий. Игра «Колдунчики».	14.10		текущий	
	16	Чередование ходьбы и бега (8мин).Игра «День и ночь».	17.10		текущий	
Гимнастика 12ч.	17	Перекаты в группировке, размыкание и	21.10		текущий	

Акробатика. Строевые упражнения (5ч)		смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение».				Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/ Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	18	Перекаты, кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры».	24.10		текущий	
	19	Перекаты, кувырки, стойка на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	28.10		текущий	
	20	Перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках. Игра «Змейка».	07.11		текущий	
	21	Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты в группировке. Игра «Запрещённое движение».	11.11		учетный	
Упражнения в равновесии (3ч)	22	Стойка и ходьба по г/скамейке . Игра «Охотники и утки».	14.11		текущий	
	23	Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Игра «Слушай сигнал».	18.11		текущий	
	24	Ходьба по г/скамейке с препятствиями. Игра «Светофор».	21.11		текущий	
Лазание и перелезание (4ч)	25	Лазание по г/ стенке. Игра «Иголочка и ниточка»,	25.11		текущий	
	26	Перелезание через . Игры – эстафеты.	28.11		текущий	
	27	Лазание по г/ стенке Перелезание через коня. Игра «Охотники и утки».	02.12		учетный	
	28	Подтягивания лёжа на животе на г/скамейке Перелезание через коня Игра «Охотники и утки».	05.12		текущий	
Подвижные игры	29	Подвижные игры с бегом. Игры: «К	09.12		текущий	Научный портал «Теория. Ру».

(12ч.)		своим флажкам», «Два мороза».				http://www.teoriya.ru/
	30	Подвижные игры с бегом: «Невод», «Гуси-лебеди».	13.12		текущий	Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	31	Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Охотники и утки».	16.12		текущий	
	32	Подвижные игры с метанием: «Охотники и утки».	20.12		текущий	
	33	Подвижные игры с прыжками: «Прыжки по полоскам» «Прыгуны и пятнашки».	23.12		текущий	
	34	Подвижные игры с прыжками: «Верёвочка под ногами». (Совершенствования)	26.12		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	35	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Салки на одной ноге».	09.01		текущий	
	36	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Зайцы в огороде».	13.01		текущий	
	37	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Лиса и куры».	16.01		текущий	
	38	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Воробьи и вороны».	20.01		текущий	
	39	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Зайцы в огороде».	23.01		текущий	
	40	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Зайцы в огороде», эстафеты.	27.01		текущий	
Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)	41	Инструктаж Т.Б. Ловля и передача мяча мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	30.01		текущий	образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

	42	Бросок мяча снизу на месте Игра «Попади в обруч».	03.02		текущий	«Физическая культура»: http://www.openclass.ru/ Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	43	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч».	06.02		текущий	
	44	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал-садись».	10.02		текущий	
	45	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч среднему».	20.02		текущий	
	46	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч соседу».	27.02		текущий	
	47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч соседу».	03.03		учетный	
	48	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	06.03		текущий	
	49	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	10.03		текущий	
	50	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	13.03		текущий	
	51	Ведение мяча на месте. Игра «Школа мяча».	17.03		учетный	
	52	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки».	20.03		текущий	
Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности (6ч)	53	Равномерный бег (4мин). Игра «Третий лишний».	24.03		текущий	Сайт учителей физической культуры: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
	54	Равномерный бег (5мин). Игра «Третий лишний».	03.04		учетный	
	55	Равномерный бег (6мин). Игра «Пятнашки».	07.04		текущий	
	56	Равномерный бег (6мин). Игра «Колдунчики».	10.04		текущий	
	57	Равномерный бег (7мин). Игра «Вызов номеров».	14.04		текущий	

	58	Равномерный бег (8мин). Игра «Вызов номеров».	17.04		текущий	
Лёгкая атлетика 8 ч. Ходьба и бег (3ч)	59	Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. Бег (30 м). Игра «Команда быстроногих».	21.04		текущий	Учительский портал https://www.uchportal.ru/load/101
	60	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м). Игра «Вызов номеров».	24.04		текущий	
	61	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег (3/10м). Эстафеты с бегом, Игра «Вызов номеров».	28.04		текущий	
Прыжки (3ч)	62	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву», «Удочка».	05.05		учетный	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	63	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты, игра «Удочка».	12.05			
	64	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты, игра «Удочка».	15.05		текущий	
Метание мяча (2ч)	65	Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель».	19.05		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	66	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. Игра «Кто дальше бросит».	22.05		текущий	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
от «30» августа 2022 г. №11

Рук. ШМС _____ Л.В. Харченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
_____ Л.С. Деулина

«30» августа 2022 г.