



**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Православная классическая гимназия во имя святых равноапостольных Кирилла и Мефодия»  
357117 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Социалистическая, 180 т.8(86554)7-69-39  
e-mail:nev.pravoslav.gimnaziya@mail.ru web-сайт: http://nev-kirill-mefody.ru/

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
ЧОУ Православная гимназия  
протокол № 15  
от «28» августа 20 18 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ Православная гимназия  
протоиерей Иоанн Моздор  
«28» августа 20 18 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Общая физическая подготовка»**  
**(3-й час физической культуры)**  
**1-4 классы**

Уровень образования (класс): начальное образование, 1-4 классы

Количество часов: 135

Учитель: Иващенко Валерий Леонидович

Программа разработана на основе программы по физической культуре к УМК В. И. Ляха «Физическая культура»,  
Москва, Просвещение, 2014 год

г. Невинномысск  
2018г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

### **Направленность программы:**

В классах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

### **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

**Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются урок и игра.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

*Общие:*

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

*Промежуточные:*

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 3-4-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

### Содержание программы

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, гуси-лебеди, метко в цель, два мороза, запрещенное движение, совушка, охотники и зайцы, кто быстрее схватит, правильный номер, удочка, футбол, баскетбол, лапта.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м.(зачёт) Подвижные игры.	1	
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт.). Эстафеты	1	
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт). Подвижные игры.	1	
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт.). Подвижные игры.	1	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт.). Эстафеты.	1	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт.). Подвижные игры.	1	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт.). Подвижные игры.	1	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт.). Подвижные игры	1	
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт.). Эстафеты.	1	
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	

<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спортивные игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
<b>20</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
<b>21</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
<b>22</b>	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	
<b>23</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	
<b>24</b>	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	
<b>25</b>	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	
<b>26</b>	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	
<b>27</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольный нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>28</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольный норматива –прыжка в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>29</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	
<b>30</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	

<b>31</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>32</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива - отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	
<b>33</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока. Содержание учебного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>
<b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>2</b>	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>3</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зачёт). Эстафеты.	1	
<b>5</b>	Строевые приёмы. ОФП Л/а(прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель(5-6м). Подвижные игры	1	
<b>6</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	

<b>7</b>	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения сб/б мячом.	1	
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения сб/бмячом.	1	
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	1	
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	
<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	1	
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	
<b>14</b>	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>15</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1	



	Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		
<b>20</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>21</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
<b>22</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	
<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	
<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>27</b>	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1	
<b>28</b>	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>29</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	
<b>30</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	

32	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1	
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 10мин. Подвижные игры.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата по плану
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с разбега). Бег 30м.(зачёт). Игры.	1	
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	
7	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники	1	

	ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.		
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	
<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	
<b>14</b>	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска	1	
<b>15</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану»	1	
<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану».	1	

<b>19</b>	Т/б на уроках спортивных игр. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>20</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>21</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>22</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 60 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Подготовительная игра в баскетбол «мяч капитану»	1	
<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>27</b>	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>28</b>	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска.	1	
<b>29</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 46. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15м. Учебная	1	

	игра футбол.		
<b>30</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
<b>31</b>	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
<b>32</b>	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	1	
<b>33</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра в баскетбол.	1	
<b>34</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока. Содержание учебного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>
<b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	
<b>2</b>	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
<b>3</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 60м. Подвижные игры.	1	
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с разбега). Бег 30м.(зачёт ). Игры.	1	
<b>5</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	

<b>6</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	
<b>7</b>	Т/б на занятиях спортивными играми (инструкция №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачёт). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1	
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зачёт). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачёт). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	
<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачёт). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачёт). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	
<b>14</b>	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зачёт). Изучение техники мини-штрафного броска.	1	
<b>15</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
<b>16</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>17</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	

<b>18</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	
<b>19</b>	Т/б на уроках спортивных игр. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>20</b>	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>21</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	
<b>22</b>	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 60 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>23</b>	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>24</b>	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>25</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>26</b>	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
<b>27</b>	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1	
<b>28</b>	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного	1	

	броска. Учебная эстафета.		
<b>29</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 46. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Учебная игра футбол.	1	
<b>30</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
<b>31</b>	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1	
<b>32</b>	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра в лапту.	1	
<b>33</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Учебная игра в баскетбол	1	
<b>34</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Учебная игра футбол.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	