Программа разработана на основе:

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

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Планируемых результатов начального общего образования.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009г №373;с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МОиН РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);

- Письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»;

- Основной образовательной программы НОО ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего99 ч (33 учебные недели).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный*** ***компонент)***;

- 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**

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

- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- знать правила поведения на воде, вход в воду, передвижение по дну, выпрыгивание из воды.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе ***(региональный компонент),*** характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- знать подвижные игры родного края ***(региональный компонент);***

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре.***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.** 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.

***Способы физической деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование.***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***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.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр: футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Общеразвивающие упражнения*** *(на материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; *на материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; *на материале лыжной подготовки:* развитие координации, выносливости)

***Плавание –*** название упражнений и основные признаки техники плавания

**Требования к качеству освоения программного материала**

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;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

**Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:**

Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник. 1 класс

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|  | ***Базовая часть*** | **80 ч** |  |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре** | 5ч | Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. Требования к одежде, обуви Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми Режим дня и личная гигиена человека. Разминка, направленная на развитие внимания; подвижная игра «Два Мороза». Катание, бросание, ловля мяча. Утренняя зарядка, комплекс упражнений для зарядки. Разминка с упражнением на внимание, физминутка, здоровье человека. |
| 2 | **Подвижные игры** |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; подвижные игры. Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове ; спортивная игра футбол; упражнение на внимание. Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, подвижные игры. Упражнения, гимнастика  беговая разминка со стихотворным сопровождением, упражнения на внимание. Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | Гимнастика, значение гимнастики в жизни человека. Перекаты вправо-влево и вперед- назад; группировка; кувырок вперед, метание мешочка на дальность, подвижные игры Кувырок, правила выполнения кувырка вперед. Упражнения на внимание, техника выполнения виса на гимнастической стенке, секундомер. Мостик, стойка на лопатках, техника безопасности при выполнении упражнений Разминка с гимнастическими палками в парах; тестирование виса на время. Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост». Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, Гимнастический мат, положения частей тела. Бег с препятствиями разминка с мячами на матах упражнение на внимание. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков. |
| 4 | **Легкоатлетические упражнения** |  | Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта), Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта Применять установленные правила в планировании способа решения задачи; контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Упражнения на внимание и гибкость прыжок с места, техника безопасности прыжка с места |
| 5 | **Кроссовая подготовка** | **11ч** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок ступающий шаг на лыжах без палок ступающий шаг на лыжах без палок, поворот переступанием лыж вокруг пяток Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок скользящий шаг на лыжах без палок повороты переступанием на лыжах Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок Скользящий и ступающий шаг на лыжах с палками прохождение дистанции 1000 м подвижная игра «Юла» |
| 6 | **Плавание** | **4ч** | Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Имитация передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.), выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна, стоя на дне. |
|  | **Вариативная часть** | **19** |  |
| 7 | **Подвижные игры** | **19ч** | **Подвижные игры и спортивные 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 «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади вворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  **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 стояна 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». |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. | 1 ч |  |  |
| 2 | Перекаты и группировка | 1 ч |  |  |
| 3 | Техника бега на 30 м с высокого старта на время | 1 ч |  |  |
| 4 | Челночный бег 3 на 10 м на время | 1 ч |  |  |
| 5 | Перекаты и группировка | 1 ч |  |  |
| 6 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки | 1 ч |  |  |
| 7 | Техника метания мяча (мешочка) на дальность . | 1 ч |  |  |
| 8 | Усложненные перекаты | 1 ч |  |  |
| 9 | Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений. | 1 ч |  |  |
| 10 | Режим дня и личная гигиена человека . | 1 ч |  |  |
| 11 | Усложненные перекаты | 1 ч |  |  |
| 12 | Прыжки и их разновидности | 1 ч |  |  |
| 13 | Русские народные подвижные игры. | 1 ч |  |  |
| 14 | Кувырок вперед | 1 ч |  |  |
| 15 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 ч |  |  |
| 16 | Тестирование на время виса. | 1 ч |  |  |
| 17 | Кувырок вперед | 1 ч |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 ч |  |  |
| 19 | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. | 1 ч |  |  |
| 20 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 ч |  |  |
| 21 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 ч |  |  |
| 22 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 ч |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках | 1 ч |  |  |
| 24 | Физкультминутки, их значение в жизни человека | 1 ч |  |  |
| 25 | Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение. | 1 ч |  |  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч |  |  |
| 27 | Подвижные игры | 1 ч |  |  |
| 28 | Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека. | 1 ч |  |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч |  |  |
| 30 | Строевые упражнения | 1 ч |  |  |
| 31 | Усложненные перекаты | 1 ч |  |  |
| 32 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 ч |  |  |
| 33 | Кувырок вперед | 1 ч |  |  |
| 34 | Подвижные игры. Спортивная игра футбол. | 1 ч |  |  |
| 35 | Вращение обруча | 1 ч |  |  |
| 36 | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | 1 ч |  |  |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 ч |  |  |
| 38 | Вис согнувшись и вис прогнувшись . | 1 ч |  |  |
| 39 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 1 ч |  |  |
| 40 | Подвижные игры | 1 ч |  |  |
| 41 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 ч |  |  |
| 42 | Игровые упражнения. Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 ч |  |  |
| 43 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 ч |  |  |
| 44 | Преодоление полосы препятствий.  Полоса препятствий (усложненный вариант) | 1 ч |  |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий | 1 ч |  |  |
| 46 | Полоса препятствий (усложненный вариант) | 1 ч |  |  |
| 47 | Вращение обруча | 1 ч |  |  |
| 48 | Подвижная игра «День и ночь» Подвижные игры . | 1 ч |  |  |
| 49 | Кувырок вперед | 1 ч |  |  |
| 50 | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 ч |  |  |
| 51 | Техника ступающего шага на лыжах без палок . | 1 ч |  |  |
| 52 | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток | 1 ч |  |  |
| 53 | Вращение обруча | 1 ч |  |  |
| 54 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 1 ч |  |  |
| 55 | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 ч |  |  |
| 56 | Техника спуска в основной стойке на лыжах | 1 ч |  |  |
| 57 | Лазанье по канату Вращение обруча | 1 ч |  |  |
| 58 | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | 1 ч |  |  |
| 59 | Техника торможения падением на лыжах | 1 ч |  |  |
| 60 | Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку | 1 ч |  |  |
| 61 | Техника ступающего шага с палками на лыжах | 1 ч |  |  |
| 62 | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 1 ч |  |  |
| 63 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | 1 ч |  |  |
| 64 | Техника торможения палками на лыжах | 1 ч |  |  |
| 65 | Движение «змейкой» на лыжах с палками | 1 ч |  |  |
| 66 | Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку | 1 ч |  |  |
| 67 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 ч |  |  |
| 68 | Воспитание скоростных и координационных способностей. | 1 ч |  |  |
| 69 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами Прыжки через скакалку | 1 ч |  |  |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах | 1 ч |  |  |
| 71 | Разновидности бросков мяча одной рукой | 1 ч |  |  |
| 72 | Прыжки в скакалку | 1 ч |  |  |
| 73 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 ч |  |  |
| 74 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 ч |  |  |
| 75 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 1 ч |  |  |
| 76 | Стойка на лопатках. | 1 ч |  |  |
| 77 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». | 1 ч |  |  |
| 78 | Тестирование в наклоне вперед из положения стоя | 1 ч |  |  |
| 79 | Упражнение на выносливость «вис» (на время) | 1 ч |  |  |
| 80 | Повторение акробатических элементов. | 1 ч |  |  |
| 81 | Повторение техники прыжка в длину с места | 1 ч |  |  |
| 82 | Тестирование в прыжке в длину с места | 1 ч |  |  |
| 83 | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | 1 ч |  |  |
| 84 | Плавание. Инструктаж по ТБ на воде. Имитация вхождения в воду. | 1 ч |  |  |
| 85 | Плавание. Вход в воду , передвижение по дну. | 1 ч |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 ч |  |  |
| 87 | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 ч |  |  |
| 88 | Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 1 ч |  |  |
| 89 | Плавание. Гребковые движения руками, Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна. | 1 ч |  |  |
| 90 | Плавание. Игры на воде. | 1 ч |  |  |
| 91 | Упражнения на удержание равновесия предметов | 1 ч |  |  |
| 92 | Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча | 1 ч |  |  |
| 93 | Тестирование в беге на скорость на 30 м | 1 ч |  |  |
| 94 | Тестирование в челночном беге 3 ×10 м | 1 ч |  |  |
| 95 | Метание мешочка на дальность. | 1 ч |  |  |
| 96 | Круговая тренировка . | 1 ч |  |  |
| 97 | Основы правил игры в футбол | 1 ч |  |  |
| 98 | Знакомство с эстафетами | 1 ч |  |  |
| 99 | Круговая тренировка Подвижные игры разных народов | 1 ч |  |  |

**Лист изменений в тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения,  внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по УР |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |