

**Раздел I. Планируемые результаты обучения**

В результате обучения у учащихся на уровне начального общего образования будут

1. формироваться первоначальные представления 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;
2. овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формироваться навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопережи
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)4
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

* результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре Ученик научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Ученик получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности Ученик научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой.

**Ученик получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

**Ученик получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* + роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
  + значение правильного режима дня, правильного питания, процедур заливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
  + связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
  + значение физической нагрузки и способы её регулирования;
  + причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* + выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
  + выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
  + составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
  + варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
  + выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
  + участвовать в подвижных играх;
  + выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
  + организовывать и соблюдать правильный режим дня;
  + подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
  + измерять собственную массу и длину тела;
  + оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.
* **концу обучения в 1 классе ученик научится: Знания о физической культуре:**
  + ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
  + раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
  + ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование:**

* + выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

* + выполнять организующие строевые команды и приёмы;
  + выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  + выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
  + выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
  + выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* **концу обучения в 1 классе ученик может научиться:**

**Знания о физической культуре:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности:**

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Раздел II. Содержание учебного предмета (99 часов)**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки.

Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО.

**Раздел III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | | | **Количество часов,**  **отводимых на освоение темы** | |
|  |  | | |
|  |  | | |  | |
| 1 | Знания о физической культуре | | | 4 | |
|  |  | | |
| 2 | Организация здорового образа жизни | | | 3 | |
|  |  |  |  |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | | | 2 | |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | | | 3 | |
|  |  |  |  |
| 5 | Спортивно – оздоровительная деятельность | | | 87 | |
|  |  |  |  |
|  |  |  | **Итого:** | **99** | |
|  |  |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Дата**  **проведения** | **Тема занятия** |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре 4 ч.** | | |
| **1** |  | Понятие о физической культуре. |
| **2** |  | Зарождение и развитие физической культуры. **Урок-лекция.** |
| **3** |  | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| **4** |  | Внешнее строение тела человека. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни 3 ч.** | | |
| **5** |  | Правильный режим дня. |
| **6** |  | Здоровое питание. **Диспут.** |
| **7** |  | Правила личной гигиены. **Утренник** **«В гостях у Мойдодыра».** |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч.** | | |
| **8** |  | Простейшие навыки контроля самочувствия. |
| **9** |  | Простейшие навыки контроля самочувствия. |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 ч.** | | |
| **10** |  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. |
| **11** |  | Физические упражнения для физкультминуток. |
| **12** |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Лёгкая атлетика (23 ч)** | | |
| **13** |  | 1. Беговые упражнения. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Челночный бег** **3\*10** **м.** |
| **14** |  | 2. Беговые упражнения. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Челночный бег** **3\*10** **м.** |
| **15** |  | 3. Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. |
| **16** |  | 4. Бег на короткие дистанции 10-30 м. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО в беге на** **30** **м с высокого старта.** |
| **17** |  | 5. Бег с максимальной скоростью 60 м. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО в беге на** **60** **м с высокого старта.** |
| **18** |  | 6. Бег на выносливость до 1 км. |
| **19** |  | 7. Бег на выносливость с высокого старта. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Челночный бег 3\*10 м.** |
| **20** |  | 8. Бег на выносливость с высокого старта. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Челночный бег 3\*10 м.** |
| **21** |  | 9. Прыжок в длину с разбега. |
| **22** |  | 10. Прыжок в длину с разбега. |
| **23** |  | 11. Прыжок в длину с места. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Прыжки в длину с места.** |
| **24** |  | 12. Прыжок в длину с места. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Прыжки в длину с места.** |
| **25** |  | 13. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| **26** |  | 14. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания |
| **27** |  | 15. Метание малого мяча на дальность. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Метание** **малого мяча на дальность и в цель.** |
| **28** |  | 16. Метание малого мяча на дальность. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Метание** **малого мяча на дальность и в цель.** |
| **29** |  | 17. Метание малого мяча на заданное расстояние. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Метание малого мяча на дальность и в цель.** |
| **30** |  | 18. Метание малого мяча на заданное расстояние. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Метание малого мяча на дальность и в цель.** |
| **31** |  | 19. Упражнения с резиновым мячом (Подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча). **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).** |
| **32** |  | 20. Упражнения с резиновым мячом (Подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча). **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).** |
| **33** |  | 21. Подвижные игры с бегом «Самый первый». **Урок-игра.** |
| **34** |  | 22. Подвижные игры с бегом «Салки». **Урок-игра.** |
| **35** |  | 23. «Встречная эстафета». **Урок-соревнование.** |
| **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)** | | |
| **36** |  | 1. Строевые упражнения. |
| **37** |  | 1. Строевые упражнения. |
| **38** |  | 1. Строевые приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). |
| **39** |  | 1. Строевые приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). |
| **40** |  | 1. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |
| **41** |  | 1. Лазание по гимнастической стенке разными способами. |
| **42** |  | 1. Лазание по гимнастической стенке разными способами. |
| **43** |  | 1. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. |
| **44** |  | 1. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. |
| **45** |  | 1. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).** |
| **46** |  | 1. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).** |
| **47** |  | 1. Перелезания через низкие препятствия. |
| **48** |  | 1. Перелезания через низкие препятствия. |
| **49** |  | 1. ОРУ с мячом, со скакалкой. |
| **50** |  | 1. ОРУ с мячом, со скакалкой. |
| **51** |  | 1. Упражнения в равновесии. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Наклон вперед из положения стоя.** |
| **52** |  | 1. Упражнения в равновесии. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Наклон вперед из положения стоя.** |
| **53** |  | 1. Упражнения в равновесии. **Подготовка к ГТО.** **Пробное тестирование по ГТО.** **Наклон вперед из положения стоя.** |
| **54** |  | 1. Подвижные игры на развитие координационных способностей. **Урок-игра.** |
| **55** |  | 1. Подвижные игры на развитие координационных способностей. **Урок-игра.** |
| **56** |  | 1. Подвижные игры на развитие координационных способностей. **Урок-игра.** |
| **57** |  | 1. Подвижные игры на развитие координационных способностей. **Урок-игра.** |
| **58** |  | 1. Круговая эстафета. **Урок-соревнование.** |
| **Лыжная подготовка (19 ч)** | | |
| **59** |  | 1. Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки. |
| **60** |  | 1. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе. |
| **61** |  | 1. Одновременный одношажный лыжный ход. |
| **62** |  | 1. Спуск на лыжах в основной стойке. |
| **63** |  | 1. Поворот переступанием. |
| **64** |  | 1. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. |
| **65** |  | 1. Подъём ступающим шагом. |
| **66** |  | 1. Подъём способом «полуёлочка». |
| **67** |  | 1. Подвижные игры на лыжах. |
| **68** |  | 1. Техника подъёма лесенкой. |
| **69** |  | 1. Поворот переступанием на выкате со склона. |
| **70** |  | 1. Подъём и спуск на склоне. |
| **71** |  | 1. Поворот переступанием при спуске. |
| **72** |  | 1. Поворот переступанием в движении. |
| **73** |  | 1. Спуск в основной стойке и подъём лесенкой. |
| **74** |  | 1. Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |
| **75** |  | 1. Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |
| **76** |  | 1. Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |
| **77** |  | 1. Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 500 м |
| **Подвижные и спортивные игры (22 ч)** | | |
| **78** |  | 1. Правила и элементы игры «Вышибалы», «У медведя во бору». **Урок-игра.** |
| **79** |  | 1. Правила и элементы игры «Вышибалы», «У медведя во бору». **Урок-игра.** |
| **80** |  | 1. Правила и элементы игры «Салки», «Третий лишний». **Урок-игра.** |
| **81** |  | 1. Правила и элементы игры «Салки», «Третий лишний». **Урок-игра.** |
| **82** |  | 1. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу. |
| **83** |  | 1. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу. |
| **84** |  | 1. Приём и передача мяча двумя руками снизу. |
| **85** |  | 1. Приём и передача мяча двумя руками снизу. |
| **86** |  | 1. Игры с бросанием мяча на дальность. **Урок-игра.** |
| **87** |  | 1. Игры с бросанием мяча на дальность. **Урок-игра.** |
| **88** |  | 1. Игры с бросанием мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. **Урок-игра.** |
| **89** |  | 1. Игры с бросанием мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. **Урок-игра.** |
| **90** |  | 1. Правила и элементы игры «Третий лишний», «Два Мороза». **Урок-игра.** |
| **91** |  | 1. Правила и элементы игры «Третий лишний», «Два Мороза». **Урок-игра.** |
| **92** |  | 1. Ведение мяча левой и правой руками. |
| **93** |  | 1. Ведение мяча левой и правой руками. |
| **94** |  | 1. Передача мяча одной и двумя руками от груди. |
| **95** |  | 1. Передача мяча одной и двумя руками от груди. |
| **96** |  | 1. Правила и элементы игры «Охотники и утки», «Лови-бросай!» **Урок-игра.** |
| **97** |  | 1. Подвижные игры с мячом. |
| **98** |  | 1. Весёлые старты. **Урок-соревнование.** |
| **99** |  | 1. Обобщающий урок. |