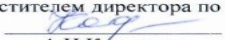
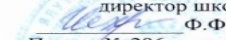


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
класс-4  
на 2019-2020 учебный год

Составитель РП  
Мухамедов Ранис Анисович,  
учитель физической культуры

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 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; *знать теорию выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.*

### **уметь:**

- ↪ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ↪ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; <sup>м</sup> играть в подвижные игры;
- ↪ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ↪ выполнять строевые упражнения;
- ↪ *выполнять тестовые нормативы соответствующие своей ступени Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. **1. Личностные результаты освоения учебного предмета** У учащихся будут сформированы:

- ↪ чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ↪ уважительное отношение к культуре других народов;
- ↪ положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- ↪ представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету;
- ↪ интерес к учебному материалу;
- ↪ знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения;
- ↪ умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания;

- ♣ умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ♣ такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ♣ умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **2. Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия.** Учащиеся научатся:

- ♣ принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- ♣ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ♣ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ♣ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ♣ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ♣ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ♣ адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками;
- ♣ находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий.

**Познавательные универсальные учебные действия** Учащиеся научатся:

- ♣ находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;
- ♣ понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;
- ♣ выделять характерные признаки того или иного движения;
- ♣ подводить итог полученных знаний и умений;
- ♣ проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.

**Коммуникативные универсальные учебные действия** Учащиеся научатся:

- ♣ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ♣ работать в парах и группах;

- ∞ допускать существование различных точек зрения;
- ∞ договариваться и приходить к общему решению;
- ∞ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- ∞ пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости; <sup>\*\*\*</sup> формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения.

**3. Предметные результаты освоения учебного предмета.** – *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;*

– *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);*

– *формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Учащиеся научатся:

- ∞ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ∞ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ∞ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ∞ измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ∞ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ∞ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- ∞ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ∞ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ∞ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ∞ организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ∞ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ∞ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- ∞ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ∞ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;
- ∞ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ∞ 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 изменяющихся, вариативных условиях.

## **II. Содержание учебного предмета**

Изучение предметной области "Физическая культура:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих о

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями, укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **Знания о физической культуре.**

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Режим дня школьника и личная гигиена. **Знания о поведении в экстремальных ситуациях.**

Понятие безопасного поведения школьника в доме и на улице. Действия в экстремальных ситуациях. Помощь окружающим в сложной жизненной ситуации. Ответственное поведение за свою жизнь и жизнь близких тебе людей в опасных жизненных ситуациях.

**Региональный компонент.** Спортивные традиции округа, наши сибиряки и их достижения в спорте. **Способы двигательной (физкультурной деятельности).**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).*

*История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).*

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; с различными движениями рук (вверх, в стороны, к плечам; ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы (мяч, скамейку, палку).



Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), змейкой, в парах. Бег на дистанции 30м., 60 м., 100 м., бег на длинные дистанции от 500м. и до 2000м. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты 70см. с поворотом на 90-180 градусов и приземлением точно в квадрат. Прыжки через короткую и длинную скакалки по одному, в парах, тройках.

Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4-8м., на заданное расстояние и на дальность с разбега; набивного мяча (1 кг.) одной рукой от плеча в щит с кругами разного диаметра с расстояния 3-8м.; на точность отскока от пола и стены. Броски и ловля набивного мяча (1кг.) в парах, тройках; малого мяча с 1-3 шагов разбега.

Подвижные игры с элементами спортивных игр:

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 стоя на 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». Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения - лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, с закрытыми глазами; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ходьба по наклонной гимнастической скамейке; вис согнув ноги, подтягивание в висячем положении.

Лыжная подготовка:

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип систематичности и последовательности,
- принцип доступности. Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

### III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. <i>История развития ВФСК ГТО.</i>	1

2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1
3	История зарождения древних Олимпийских игр.Строевые упражнения.	1
4	Разновидности ходьбы. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1
5	Челночный бег 3x10 м.Прыжки в длину с разбега.	1
6	Наклоны из положения стоя.Метание мяча.	1
7	Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке. <i>Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).</i>	1
8	Метание мяча.Подтягивание.	1
9	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	1
		Всего: 9
10	Инструктаж по ТБ.«К своим флажкам», Эстафеты.	1
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
12 - 13	«Лисы и куры»,«Точный расчет».Эстафеты.	2
14	«Перестрелка».« Море волнуется ...»	1
15	« Охотники». «Ночные найперы». Эстафеты	1
16	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
		Всего: 7
17	Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта».«Метко в цель»	1

18	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».« Крученный мяч» Удары по мячу.	1
19	Ловля и передача мяча.«Метко в цель»	1
20	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».« Крученный мяч»	1
		Всего: 4
21	Инструктаж по ТБ.Ведение мяча.Передача мяча.	1
22	Передача мяча двумя руками.Ведение мяча.« Мяч соседу»	1
23	Инструктаж по ТБ.Ведение мяча.Передача мяча.	1
24	Ведение мяча.Передача мяча.	1
25	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча.« Мяч соседу»	1
26	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1
27	Ведение мяча на месте и в движении. Броски двумя руками от груди.	1
28	Ведение мяча на месте и в движении. Броски двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
		Всего: 8
29	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.Строевые упражнения.	1
30	Группировка.Перекаты в группировке.	1
31	ОРУ с предметами.Перекаты в группировке.	1
32	Кувырок вперед.Кувырок назад.	1
33	Стойка на лопатках.Два кувырка вперед слитно.	1

34	Упражнения в равновесии.Стойка на лопатках.	1
35	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1
36	Мост из положения лежа.Стойка на лопатках	1
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1
38	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.Игра«Удочка».	1
39	Прыжки с поворотом на 180* и 360*.Игра«Медведи и пчелы».	1
40	Вращение обруча.Игра«Жмурки»	1
41	Прыжки с поворотом на 180* и 360*.Игра «Ловля обезьян».	1
42	Вращение обруча.Игра «Совушка»	1
		Всего: 14
43	Инструктаж по ТБ.«К своим флажкам»,«Два мороза». Эстафеты.	1
44	Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
		Всего: 2
45	Правила игры в настольный теннис.	1
46	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	1
47	Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке.Игра « Крученный мяч»	1
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока.Эстафеты с мячами и ракетками.	1

49	Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока.Эстафеты с мячами и ракетками.	1
		Всего: 5
50	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1
51	Ступающий шаг.Повороты на месте.	1
52 - 53	Ступающий шаг.Игра «Кто дальше прокатится»	2
54	Ступающий шаг.Повороты на месте.	1
55	Скользящий шаг.Игра «Проехать через ворота».	1
56	Передвижение скользящим шагом без палок	1
57	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.	1
58	Подъемы и спуски под уклон.Игра «Кто дальше прокатится»	1
59 - 60	Поворот переступанием на месте.Подъемы и спуски под уклон	2
61	Прохождение дистанции 1 км.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1
62 - 63	Прохождение дистанции 1 км.	2
64 - 66	Поворот переступанием на месте.Подъемы и спуски под уклон	3
67	Прохождение дистанции 1 км.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1
68	Скользящий шаг на лыжах.Спуски и подъёмы.	1
69	Контроль прохождения дистанций на лыжах.	1
70 - 71	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2

		Всего: 22
72	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры	1
73	Передача мяча.Остановка мяча.Ведение мяча.	1
74	Ведение мяча.Игра « Рывок за мячом»	1
75	Удары по мячу ногой.Отбор мяча.Игра « Обгони мяч»	1
76	Удары по мячу головой.Отбор мяча.Игра« Угловой удар»	1
77	Удары по мячу ногой и головой.Игра « Обгони мяч»	1
78	Остановка мяча.Ведение мяча.Финты.	1
79	Учебная игра в футбол.Игра « Девятка»	1
80	Учебная игра в футбол.Игра« Угловой удар»	1
		Всего: 9
81	Инструктаж по ТБ.Ведение мяча.Передача мяча.	1
82	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	1
83	Броски в цель.Ловля и передача мяча.«	2
- 84	Передал – садись!»	
		Всего: 4
85	Техника безопасности на уроках по легкой	1

	атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	
86	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. <i>Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).</i>	1
87	Челночный бег 3х10 м.Прыжки в длину с разбега.	1
88	Строевые упражнения.Разновидности ходьбы.	1
89	Метание мяча.Подтягивание.	1
90	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	1
91	Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке.	1
92	Эстафетный бег.Бег к мячам.	1
93	Строевые упражнения.Наклоны из положения стоя.	1
94	Бег 1000 м.Подтягивание.Игра « Третий лишний».	1
		Всего: 10
95	Инструктаж по ТБ.«К своим флажкам»,«Мудрая сова». Эстафеты.	1
96	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
97	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
98	«Перестрелка».« Море волнуется ...»	1
99	« Охотники». «Ночные снайперы».	1



	Эстафеты	
10 0	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
10 1	Удары по мячу.Ловля и передача мяча.	1
10 2	Развитие скоростных качеств. Выполнение нормативов ГТО на скорость. Урок-игра «Чемпион».	1
		Всего: 8