

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
|  | *высокий* | *средний* | *низкий* | *высокий* | *средний* | *низкий* |
|  | Мальчики | Девочки |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарём 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 её напряжённость 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, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Содержание учебного предмета

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | **Тематическое планирование** | | **Характеристика деятельности**  **учащихся** | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| Физическая культура (4 ч) | | | | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий  физическими упражнениями по  укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье,  Ползание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения  травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря | | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма | | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | |
| Из истории физической культуры (2 ч) | | | | | |
| История развития физической  культуры и первых соревнований.  Связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью | | Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры  в России в ХVII—ХIХ вв. | | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать** и **раскрывать**  связь физической культуры с  трудовой и военной деятельностью человека | |
| Физические упражнения (4 ч) | | | | | |
| Физические упражнения, их  влияние на физическое развитие  и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстро\_  ты, выносливости, гибкости и  равновесия. | | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах. | | **Различать** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития.  **Характеризовать** показатели  физической подготовки. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая подготовка и ее  связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных  сокращений | Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Организация здорового образа жизни** | | |
| Самостоятельные занятия (4 ч) | | |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня  (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений  для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее  составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для  развития физических качеств | **Составлять** индивидуальный  режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы  упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (3 ч) | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений | **Измерять** индивидуальные  показатели длины и массы тела,  сравнивать их со стандартными  значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| Самостоятельные игры и развлечения (16 ч) | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч) | | |
| 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 | Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (5 ч) | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных  сокращений |
| Самостоятельные игры и развлечения (16 ч) | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Спортивно оздоровительная деятельность** | | |
| Гимнастика с основами акробатики (8ч) | | |
| ***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.  *Акробатические комбинации.*  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с  опорой на руки в упор присев; | Движения и передвижения строем.  Акробатика. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_  но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор  присев, из упора присев кувырок  назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи.  *Гимнастическая комбинация.*  Например, из виса стоя присев  толчком двумя ногами перемах,  согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис  стоя и обратное движение через  вис сзади согнувшись со сходом  вперед ноги.  *Опорный прыжок*: с разбега  через гимнастического козла. | Снарядная гимнастика. | **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы  препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Прикладная гимнастика | **Соблюдать** правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  **Осваивать** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Легкая атлетика (11 ч) | | |
| ***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 | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка. | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  ***Броски****:* большого мяча (1 кг)  на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания  малого мяча.  **Осваивать** технику метания  малого мяча. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Повороты; спуски; подъемы;***  ***торможения*** | Технические действия на лыжах | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Применять** правила подбора  одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения  поворотов, спусков и подъемов. |
| 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, метание и броски;  упражнения на координацию,  выносливость и быстроту. | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия  проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** |
| *На материале спортивных игр.*  *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на  материале волейбола. | Спортивные игры. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

**Приложение к приказу от 30.08.2019г. №15**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**в 4 классе на 2019-2020 учебный год**

**Составитель: Абрамова Л.Н.**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» и в соответствии с Примерной программой и авторской программой по физическому воспитанию автор Т.В. Петрова, «Вента-Граф», Москва – 2012года, УМК №113 от 29.06.2018.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МАОУ Тоболовская СОШ предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Дата***  ***реализации*** | ***Тема урока*** | ***К-во***  ***часов*** | ***Планируемые результаты*** | | ***Домашние задания*** |
| ***предметные*** | ***метапредметные*** |
| **История физической культуры – 3 часа** | | | | | |  |
|  | 02.09 | Физическая культура в Древней Греции, Риме, Китае, Японии, Индии. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Знать историю физической культуры в древних обществах. | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | Повторить ОРУ |
|  | 04.09 | Физическая культура в России | *1* | Знать историю развития физической культуры в России. | Подготовить сообщение |
|  | 06.09 | Возрождение Олимпийских игр | *1* | Знать когда и кто способствовал возрождению олимпийских игр. | Решить кроссворд |
| **Физическое совершенствование – 17 часов** | | | | | |  |
|  | 09.09 | Бег на короткие дистанции 10-20 метров. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки». *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Уметь правильно выполнять стойку «Высокий старт» | **Регулятивные: у**читься работать по предложенному учителем плану.  **Коммуникативные:** совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках  и следовать им.  **Личностные:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Повторить выполнение высокого старта |
|  | 11.09 | Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Эстафеты. Развитие быстроты. **Учёт (входной)** | *1* | Уметь максимально быстро разгоняться | Повторить выполнение бега на кор. дистанции |
|  | 13.09 | Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Финиширование. Развитие быстроты. | *1* | Уметь максимально быстро финишировать. | Выполнить комплекс упр.1 |
|  | 16.09 | Челночный бег 3×10 метров. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей. **Учёт.** | *1* | Уметь максимально быстро разгоняться и резко тормозить. | Повторить выполнение челночного бега |
|  | 18.09 | Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты. **Учёт.** | *1* | Уметь максимально быстро бегать. | Выучить правила игры |
|  | 20.09 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3-4 шагов. | *1* | Уметь правильно выполнять разбег перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м | **Коммуникативные:**  Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  **Регулятивные:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  **Личностные:** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Повторить прыжки в длину |
|  | 23.09 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. | *1* | Уметь правильно выполнять отталкивание перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м | Повторить прыжки в длину с разбега |
|  | 25.09 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. **Учёт.** | *1* | Уметь правильно приземляться после прыжка. Уметь выполнять метание с разбега. | Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику |
|  | 27.09 | Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Игра «снежки». | *1* | Уметь максимально далеко прыгать | Повторить прыжок в длину с места |
|  | 30.09 | Бег 300 м на время. Эстафеты. **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать дистанцию 300 м темповым бегом. | **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом;  **Коммуникативные:**  умение общаться и взаимодействовать со сверстниками | Выполнить комплекс упр.1 |
|  | 02.10 | Бег 1000 м на время. Игра «третий лишний». **Учёт.** | *1* | Уметь распределять нагрузку по всей дистанции. | Выполнять пробежку каждый день по 10 мин. |
|  | 04.10 | Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «пятнашки». Тестовый норматив «поднимание туловища за 30 сек.». **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин. | **Познавательные:** перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной  работы всего класса.  **Регулятивные:** удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом | Выполнить наклоны вперёд (по 10 5 раз) |
|  | 07.10 | Равномерный бег 6 мин. Тестовый норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин. | Выполнить пробежку (по 6 мин каждый день) |
|  | 09.10 | Равномерный бег 7 мин. Тестовый норматив «подтягивание на высокой и низкой перекладине». **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин. | Повторить выполнение равномерного бега |
|  | 11.10 | Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Тестовый норматив «наклон вперед из положения сидя». **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин. | Повторить наклон вперед из положения сидя |
|  | 14.10 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Подвижная игра «зайцы в огороде». | *1* | Уметь преодолевать препятствия во время бега. | Разучить подвижную игру «зайцы в огороде» |
|  | 16.10 | Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий 10 мин. | *1* | Уметь распределять распределять силы по дистанции. | Выполнить комплекс упр.1 |
| **Гимнастика – 21 час** | | | | | |  |
|  | 18.10 | Роль акробатических упражнений для физического развития. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках. | **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности  **Коммуникативные:** участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. | Повторить ТБ при выполнении гимнастики |
|  | 21.10 | Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках. | Повторить технику выполнения перекатов |
|  | 23.10 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Выполнить перекаты |
|  | 25.10 | Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Повторить выполнение строевых упражнений |
|  | 28.10 | Строевые упражнения. **Учёт.** | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках. | Выполнить повороты на месте |
|  | 06.11 | Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках. | Повторить выполнение кувырка вперёд |
|  | 8.11 | ИУ. Обучение технике кувырка в сторону. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. (ОКРУЖАЮЩИЙ МИР) Тема: Здоровье человека. Режим дня школьника. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Повторить выполнение стойки на лопатках |
|  | 11.11 | Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты. **Учёт.** | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Выполнить комплекс упр.2 |
|  | 13.11 | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, уметь висеть на перекладине на прямых руках длительное время. | **Регулятивные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | Повторить выполнение строевых упражнений |
|  | 15.11 | Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. | *1* | Уметь выполнять наскок на мостик и отталкиваться от него. | Повторить выполнение поворотов |
|  | 18.11 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. **Учёт.** |  | Уметь выполнять наскок на мостик и отталкиваться от него. | Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой |
|  | 20.11 | Ходьба различными способами по низкому бревну. | *1* | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. | **Познавательные:** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики  **Коммуникативные:** выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).  **Личностные:** учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики | Повторить технику ходьбы по низкому бревну |
|  | 22.11 | Ходьба различными способами. Лазание по канату с помощью рук и ног. **Учёт.** | *1* | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. | Выполнить комплекс ОРУ №3 |
|  | 25.11 | Ходьба. Силовые упражнения. Эстафеты. |  | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. | Выполнить комплекс ОРУ с обручем |
|  | 27.11 | Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком). Упражнения на пресс, на плечевой пояс. **Учёт.** |  | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. | Выполнить поднятие туловища из положения лёжа (5 раз по 10) |
|  | 29.11 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Упражнения на гибкость. | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | **Регулятивные:**  контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | Выполнить комплекс ОРУ №3 |
|  | 02.12 | Упражнения с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на перекладине, подтягивание в висе | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Выполнить комплекс ОРУ №4 |
|  | 04.12 | Упражнения со скакалкой. «Мост» со страховкой. | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Повторить выполнение моста |
|  | 6.12 | Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. **Учёт.** | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Выполнить комплекс ОРУ №4 |
|  | 09.12 | Упражнения со скакалкой. «Мост», кувырок назад. | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Повторить технику выполнения кувырка назад |
|  | 11.12 | Упражнения в висе на гимнастической стенке. «Мост» без помощи. **Учёт.** | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. | Выполнить комплекс ОРУ №3 |
| **Подвижные игры на основе волейбола – 10 часов** | | | | | |  |
|  | 13.12 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами на месте. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. | **Познавательные:** обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Регулятивные:**  оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Коммуникативные:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; | Повторить стойку волейболиста |
|  | 16.12 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. | Выполнить комплекс ОРУ №5 |
|  | 18.12 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. | Повторить выполнение передачи мяча снизу на месте |
|  | 20.12 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами в движении. **Учёт.** | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении. | Повторить ловлю мяча |
|  | 23.12 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. | Повторить верхнюю передачу мяча |
|  | 25.12 | Нижняя прямая подача мяча в кругу | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении. | Повторить прямую передачу мяча |
|  | 27.12 | Передача волейбольного мяча в парах через сетку. **Учёт.** | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. | Повторить нижнюю передачу мяча |
|  | 30.12 | Изучение правил игры «мини-волейбол». | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении. | Изучить правила игры в волейбол |
|  | 13.01 | Передача и ловля мяча с отскока от стены. | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. | Повторить ловлю мяча от стены |
|  | 15.01 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».** | *1* | Уметь ловить в. мяч. | Повторить правила игры в пионербол |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** | | | | | |  |
|  | 17.01 | Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | **Уметь** переносить лыжи в колонне. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | **Познавательные:** перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной  работы всего класса.  **Регулятивные:** удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.  **Личностные:** установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом | Выполнить комплекс ОРУ №6 |
|  | 20.01 | Передвижение в колонне с лыжами. Повороты переступанием на месте и в движении. | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах двухшажным шагом. Поворачиваться на лыжах на месте. | Повторить повороты туловища на месте |
|  | 22.01 | Передвижение на лыжах двухшажным шагом. Повороты переступанием на месте и в движении. | *1* | . **Уметь** передвигаться на лыжах двухшажным шагом | Повторить прыжки в длину с места |
|  | 24.01 | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом. Спуски в основной и низкой стойке. **Учёт.** | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом | Выполнить комплекс ОРУ №6 |
|  | 27.01 | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ранее изученными способами. Подъем «лесенкой» и «Елочкой» ступающим шагом. | *1* | **Уметь** подниматься на лыжах способами: «лесенкой» и «елочкой». | Повторить выполнение подъема лесенкой |
|  | 29.01 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Торможение палками и падением. | *1* | **Уметь** производить торможение на лыжах палками. | Повторить выполнение торможения палками |
|  | 31.01 | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах изученными способами. Спуски в основной и низкой стойке, подъемы «елочкой» скользящим шагом. Торможение «плугом». **Учёт.** | *1* | **Уметь** производить торможение на лыжах «плугом». | Повторить технику выполнения торможения плугом |
|  | 03 .02 | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах в ритме умеренной интенсивности до 2 км. | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах с умеренной интенсивностью. | Выполнить комплекс ОРУ №6 |
|  | 05.02 | Передвижение в колонне с лыжами. движение на лыжах в чередовании различными способами передвижения с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями. | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах с ускорениями | Выполнить поднятие туловища из положения лежа (5 раз по 10) |
|  | 07.02 | Передвижение в колонне с лыжами. Прохождение на лыжах дистанции 3 км. | *1* | **Уметь** проходить дистанцию до 3-х км. ранее изученными ходами. | Выполнить комплекс ОРУ №6 |
|  | 10.02 | Передвижение на лыжах: перенос тяжести тела с лыж на лыжу. Прохождение дистанции 1 км. на время. **Учёт.** | *1* | **Уметь** проходить дистанцию до 1-х км. ранее изученными ходами. | Выполнить прыжки на месте (10 раз по 10) |
|  | 12.02 | Передвижение в колонне с лыжами. Скольжение на одной ноге после 2-х-3-х шагов. Спуски с горы с изменением стойки. | *1* | **Уметь** переносить тяжесть тела с лыжи на лыжу и скользить на одной ноге. | Выполнить отжимания (5 раз по 10) |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа** | | | | | |  |
|  | 14.02 | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Выполнять физкультминутки в домашних условиях | **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Личностные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  **Познавательные:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Выполнить комплекс ОРУ №1 |
|  | 17.02 | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. | *1* | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки | Выполнить комплекс ОРУ №2 |
| **Баскетбол – 21 час** | | | | | |  |
|  | 19.02 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **Познавательные:** преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Коммуникативные:** планировать общую цель и пути её достижения;  **Регулятивные**: адекватно воспринимать оценку учителя | Повторить технику ведения мяча правой рукой |
|  | 21.02 | Броски в цель (кольцо, щит). Развитие координационных способностей | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить броски в цель |
|  | 26.02 | Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Разучить игры «Передал-садись» |
|  | 28.02 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Разучить игру «Гонка мячей по круга» |
|  | 02 .03 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить технику выполнения броска от груди |
|  | 04.03 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Разви­тие координационных способностей | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить технику выполнения передачи мяча |
|  | 06.03 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте  правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Разви­тие координационных способностей. **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить технику выполнения ведения мяча на месте |
|  | 11.03 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить стойку баскетболиста |
|  | 13.03 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить технику ведения мяча с изменением направления |
|  | 16.03 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Повторить бросок мяча двумя руками от груди |
|  | 18.03 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Выполнить комплекс ОРУ №4 |
|  | 20.03 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Мяч ловцу». **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Разучить игру «Мяч ловцу» |
|  | 30.03  01.04  03.04 | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Разучить правила игры в мини-баскетбол |
|  | 06.04 | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Выполнить поднятие туловища (5раз по 10) |
|  | 08.04 | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах, в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Кто быстрее». | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Выполнить комплекс ОРУ №4 |
|  | 10.04 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Ведение мяча с изменением направления. Бросок в корзину двумя руками. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Повторить выполнение броска в корзину двумя руками |
|  | 13.04 | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Выполнить комплекс ОРУ №5 |
|  | 15.04 | Знакомство с правилами игры в баскетбол. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Разучить правила игры в баскетбол |
|  | 17.04 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Повторить правила игры в баскетбол |
|  | 20.04 | Игра в мини-баскетбол. **Учёт.** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Выполнить комплекс ОРУ №6 |
|  | 22.04 | Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Выучить правила игры |
| **Кроссовая подготовка – 10 часов** | | | | | |  |
|  | 24.04 | Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «пятнашки». Развитие общей выносливости. | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин. | **Коммуникативные:** интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;  **Регулятивные**учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач | Выполнить равномерный бег в течение 5 мин. |
|  | 27.04 | Равномерный бег 5 мин. Упражнения со скакалкой. **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин. | Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой |
|  | 29.04 | Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «два мороза». | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин. | Выполнить равномерный бег в течение 6 мин. |
|  | 06.05 | **Промежуточная итоговая аттестация (по итогам года)** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин. | Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой |
|  | 08.05 | Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «два мороза». | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин. | Выполнить равномерный бег в течение 7 мин. |
|  | 13.05 | Равномерный бег 6 мин. Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой. **Учёт.** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин. | Выполнить комплекс ОРУ №4 |
|  | 15.05 | Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой. | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин. | Выполнить равномерный бег в течение 8 мин. |
|  | 18.05 | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».**  Бег по пересеченной местности бес преодоления препятствий 9 мин. | *1* | Уметь преодолевать препятствия во время бега. | Выполнить комплекс ОРУ с обручем |
|  | 20.05 | Бег по пересеченной местности с преодолением малых вертикальных препятствий 9 мин. **Учёт.** | *1* | Уметь распределять силы по дистанции. | Выполнить равномерный бег в течение 9 мин. |
|  | 22.05 | Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий 10 мин. Развитие общей выносливости. | *1* | Уметь распределять силы по дистанции. | Выполнить равномерный бег в течение 10 мин. |
| **Лёгкая атлетика – 6 часов** | | | | | |  |
|  | 25.05 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 1000м. Тестирование: наклон вперед из положения сидя. **Учёт.** | *1* | Уметь максимально быстро финишировать. | **Познавательные:** преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач | Повторить высокий старт |
|  | 27.05 | Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3×10 метров. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей. Тестирование: наклон вперед из положения сидя. **Учёт.** | *1* | Уметь максимально быстро разгоняться и резко тормозить. | Повторить технику выполнения челночного бега |
|  | 29.05 | Равномерный бег 7 мин. Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой. **Учёт.** | *1* | Уметь максимально быстро и качественно выполнять нормативы ГТО | Повторить правила подвижных игр |
|  |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3-4 шагов. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. **Учёт.** | *1* | Уметь правильно выполнять разбег перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м | Выполнить прыжки в длину с разбега |
|  |  | Метание теннисного мяча на дальность. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. **Учёт.** | *1* | Уметь правильно приземляться после прыжка. Уметь выполнять метание с разбега. | Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
|  |  | Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Игра «снежки». Развитие скоростно-силовых способностей. | *1* | Уметь максимально далеко прыгать | Выполнять ежедневно утреннюю гимнастику |

Всего : 102 часа