**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

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

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Учащиеся должны знать*:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:**правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:**метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для уч- ся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В единоборствах:**осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".**В подвижных играх:**уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

.

Физическая подготовленность*:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение****(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 78910 | 7.57.16.86.6 | 7.3-6.27.0-6.06.7-5.76.5-5.6 | 5.65.45.15.0 | 7.67.37.06.6 | 7.5-6.47.2-6.26.9-6.06.5-5.6 | 5.85.65.35.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 78910 | 11.210.410.29.9 | 10.8-10.310.0-9.59.9-9.39.5-9.0 | 9.99.18.88.6 | 11.711.210.810.4 | 11.3-10.610.7-10.110.3-9.710.0-9.5 | 10.29.79.39.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 78910 | 100110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155165175185 | 90100110120 | 110-130125-140135-150140-155 | 150155160170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 78910 | 700750800850 | 730-900800-950850-1000900-1050 | 1100115012001250 | 500550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 90095010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 78910 | 1112 | 3-53-53-54-6 | 97.57.58.5 | 2223 | 6-96-96-97-10 | 11.512.513.014.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на | 78910 | 1111 | 2-32-33-43-4 | 4455 |      |     |     |
| низкой перекладине (девочки) | 78910 |  |  |  | 2334 | 4-86-107-118-13 | 12141618 |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Программный материал** | **1****четверть** | **2четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** | **итого** |
| ***1.*** | **Основы знаний о физической культуре** | ***На каждом уроке*** |
| ***2.*** | **Основы двигательной деятельности.** | **27 часов** | **21 час** | **30часов** | **27часа** | **105** |
| ***3.*** | **Легкая атлетика.** | **20** |  |  | **20**  | ***40*** |
| ***4.*** | **Гимнастика с элементами акробатики. Прикладная гимнастика.** |  | **21**  |  |  | ***21*** |
| ***5.*** | **Подвижные игры.** |  |  | **26** |  | ***26*** |
| ***6.*** | **Кроссовая подготовка.** | **8** |  |  **4** | **6** | ***18*** |
| ***7.*** | **И т о г о** | **27** | **21** | **30** | **27** | **105** |

**Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и учебному плану МБОУ Ковылкинской СОШ на изучение курса физической культуры в 4 классе отводиться 105 ч. в год. В связи с тем, что уроки выпадают на праздничные дни, в тематическом планировании произведена корректировка часов: программа будет выполнена за счет уплотнения учебного материала на уроках повторения изученного. Поэтому программа будет реализована за 102 часа.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол - во часов | Датапоплану | Датапофакту | Домашнее задание |
| **Раздел 1. Кроссовая подготовка – 8ч** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 03.09.18 г. | 03.09.18 г. | Страница 8-11 |
| 2 | Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 05.09.18 г | 05.09.18 г | Страница 8-11 |
| 3 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 5-7 мин. Подвижные игры на выносливость «Салки». | 1 | 06.09.18 г | 06.09.18 г | Страница 12-13 |
| 4 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 7-9 мин. Подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. | 1 | 10.09.18 г. | 10.09.18 г. | Страница 13-14 |
| 5 | ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 12.09. 18 г | 12.09. 18 г | Страница 15 |
| 6 | ОРУ. Бег высокой интенсивности до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 13.09.18 г. | 13.09.18 г. | Страница 16-17 |
| 7 | ОРУ. Бег с изменением скорости направления до 1 км. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». | 1 | 17.09.18 г. | 17.09.18 г. | Нарисовать олимпийскую эмблему |
| 8 | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. Без учета времени. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | 19.09.18 г | 19.09.18 г | Нарисовать олимпийский флаг |
| **Раздел 2. Легкая атлетика – 20ч.** |
| 9 |  История летних Олимпийских игр. ОРУ. Беговые упражнения на отрезках 10м, 20м,30м.  | 1 | 20.09.18 г. | 20.09.18 г. | Придумать олимпийский талисман |
| 10 | ОРУ. Старт и стартовый разгон на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 24.09.18 г. | 24.09.18 г. | Страница 18 |
| 11 | ОРУ. Бег по дистанции на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | 26.09.18 г | 26.09.18 г | Страница 19 |
| 12 | ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег 30м. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 27.09.18 г. | 27.09.18 г. | Страница 20 |
| 13 | ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. подвижная игра «Вызов номеров», «Салки», «Невод». | 1 | 01.10.18 г. | 01.10.18 г. | Страница 21 |
| 14 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Фазы прыжка. Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | 03.10.18 г. | 03.10.18 г. | Страница 22-23 |
| 15 | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Фазы прыжка. Развитие  скоростно – силовых качеств. | 1 | 04.10.18 г. | 04.10.18 г. | Страница 24-25 |
| 16 | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 08.10.18 г. | 08.10.18 г. | Страница 26 |
| 17 | ОРУ. Многократные прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с любого места отталкивания. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | 1 | 10.10.18 г. | 10.10.18 г. | Страница 27-28 |
| 18 | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 11.10.18 г. | 11.10.18 г. | Страница 29-30 |
| 19 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силы. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 15.10.18 г. | 15.10.18 г. | Страница 30-31 |
| 20 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 17.10.18 г. | 17.10.18 г. | Страница 32 |
| 21 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы. Игра на внимание «Карлики, великаны». | 1 | 18.10.18 г. | 18.10.18 г. | Страница 33-34 |
| 22 | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель и с разбега на дальность. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 22.10.18 г. | 22.10.18 г. | Страница 35-36 |
| 23 | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 24.10.18 г. | 24.10.18 г. | Страница 36-37 |
| 24 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 25.10.18 г. | 25.10.18 г. | Страница 38 - 39 |
| 25 | ОРУ. Тестирование (наклон из исходного положения «сидя»; поднимание туловища из положения «лежа»).  | 1 | 29.10.18 г. | 29.10.18 г. | Страница 40 |
| 26 | ОРУ. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 минуту). | 1 | 07.11.18 г. | 07.11.18 г. | Страница 41 |
| 27 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 08.11.18 г. | 08.11.18 г. | Страница 41 |
| 28 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.11.18 г. | 12.11.18 г. | Страница 42 |
| **Раздел 3. Гимнастика – 21ч.** |
| 29 |  Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упоры и седы. Развитие гибкости.  | 1 | 14.11.18 г. | 14.11.18 г. | Страница 43 |
| 30 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Группировка. Перекаты в группировке.Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 | 15.11.18 г. | 15.11.18 г. | Страница 44 |
| 31 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке из различных исходных положений.  | 1 | 19.11.18 г. | 19.11.18 г. | Страница 45 |
| 32 | Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Строевые упражнения. Перекат назад из сидя в группировку и обратно.  | 1 | 21.11.18 г. | 21.11.18 г. | Страница 46 |
| 33 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Перекаты в группировке по команде. Развитие координации.  | 1 | 22.11.18 г. | 22.11.18 г. | Страница 47 |
| 34 | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Контрольное выполнение перекатов в группировке.  | 1 | 26.11.18 г. | 26.11.18 г. | Страница 48-49 |
| 35 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Подвижная игра «Бой петухов». | 1 | 28.11.18 г. | 28.11.18 г. | Страница 50 |
| 36 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.  | 1 | 29.11.18 г. | 29.11.18 г. | Страница 51 |
| 37 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Ходьба с заданием. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | 03.12.18 г. | 03.12.18 г. | Страница 52 |
| 38 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. Игра на внимание «Становись - разойдись». | 1 | 05.12.18 г. | 05.12.18 г. | Страница 53 |
| 39 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Ходьба по напольному бревну  | 1 | 06.12.18 г. | 06.12.18 г. | Страница 54 |
| 40 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Игра на внимание «Карлики - великаны». | 1 | 10.12.18 г. | 10.12.18 г. | Страница 55 |
| 41 | Комплекс ОРУ в парах. Строевые упражнения Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 12.12.18 г. | 12.12.18 г. | Страница 56 |
| 42 | Комплекс ОРУ с отягощением. Строевые упражнения. Развитие силы. Игра на внимание «Найди предмет». | 1 | 13.12. 18 г | 13.12. 18 г | Страница 57 |
| 43 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координации. Подвижная игра «Тройка». | 1 | 17.12.18 г. | 17.12.18 г. | Страница 58 |
| 44 | Комплекс ОРУ с малым мячом. Игра на внимание «Смена мест». | 1 | 19.12.18 г. | 19.12.18 г. | Страница 59 |
| 45 | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 20.12.18 г. | 20.12.18 г. | Страница 60 |
| 46 | Комплекс ОРУ с волейбольным мячом. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, лестнице, на матах. | 1 | 24.12.18 г. | 24.12.18 г. | Страница 61 |
| 47 | Выполнение полосы препятствий «Веселые старты». | 1 | 26.12.18 г. | 26.12.18 г. | Страница 62 |
| 48 | Комплекс ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 27.12.18 г. | 27.12.18 г. | Страница 62 |
| 49 | Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | 1 | 14.01.19 г. | 14.01.19 г. | Страница 63-64 |
| **Раздел 4. Подвижные игры.** |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения.  | 1 | 16.01.19 г. | 16.01.19 г. | Страница 65 |
| 51 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие гибкости. | 1 | 17.01.19 г. | 17.01.19 г. | Страница 66 |
| 52 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие координации. | 1 | 21.01.19 г. | 21.01.19 г. | Страница 67 |
| 53 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие силы. | 1 | 23.01. 19 г. | 23.01. 19 г. | Страница 68 |
| 54 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие выносливости. | 1 | 24.01.19 г. | 24.01.19 г. | Страница 69 |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие выносливости. | 1 | 28.01.19 г. | 28.01.19 г. | Страница 70-71 |
| 56 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие гибкости. | 1 | 30.01.19 г. | 30.01.19 г. | Страница 72-73 |
| 57 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие координации. | 1 | 31.01.19 г. | 31.01.19 г. | Страница 74 |
| 58 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие силы. | 1 | 04.02.19 г. | 04.02.19 г. | Страница 75-76 |
| 59 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие выносливости. | 1 | 06.02.19 г. | 06.02.19 г. | Страница 77 |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Комплекс ОРУ в движении. Правила подвижных игр с элементами прыжков. | 1 | 07.02.19 г. | 07.02.19 г. | Страница 78 |
| 61 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие гибкости. | 1 | 11.02.19 г. | 11.02.19 г. | Страница 79 |
| 62 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие координации. | 1 | 13.02.19 г. | 13.02.19 г. | Страница 80 |
| 63 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие силы. | 1 | 14.02.19 г. | 14.02.19 г. | Страница 81 |
| 64 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие выносливости. | 1 | 18.02.19 г. | 18.02.19 г. | Страница 82 |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие силы. | 1 | 20.02.19 г. | 20.02.19 г. | Страница 83 |
| 66 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами метания Развитие гибкости. | 1 | 21.02.19 г. | 21.02.19 г. | Страница 84 |
| 67 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие координации. | 1 | 25.02.19 г. | 25.02.19 г. | Страница 85 |
| 68 | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча. Развитие координации. | 1 | 27.02.19 г. | 27.02.19 г. | Страница 86 |
| 69 | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча по прямой одной. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 28.02.19 г. | 28.02.19 г. | Страница 87 |
| 70 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Тестирование (прыжки в длину с места). | 1 | 04.03.19 г. | 04.03.19 г. | Страница 88 |
| 71 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Тестирование (поднимание туловища из положения лежа за 30 сек). | 1 | 06.03.19 г. | 06.03.19 г. | Страница 89 |
| 72 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Тестирование (подтягивание). | 1 | 07.03.19 г | 07.03.19 г | Страница 90 |
| 73 | Развитие двигательных качеств по круговому методу. | 1 | 11.03.19 г | 11.03.19 г. | Страница 92 |
| **Кроссовая подготовка – 10 ч.** |
| 74 | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 13.03.19 г. | 13.03.19 г. | Страница 92 |
| 75 | ОРУ. Бег высокой интенсивности до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 14.03.19 г. | 14.03.19 г. | Страница 93 |
| 76 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 7-9 мин. Подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. | 1 | 18.03.19 г. | 18.03.19 г. | Страница 94-95 |
| 77 | ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 20.03.19 г. | 20.03.19 г. | Страница 96-97 |
| 78 | ОРУ. Бег с изменением скорости направления до 1 км. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». | 1 | 21.03.19 г. | 21.03.19 г. | Страница 98-99 |
| 79 | ОРУ. Беговые упражнения на 300м, 500м, 800м. развитие координации. Подвижная игра «Салки мячом». | 1 | 08.04.19 г. | 08.04.19 г. | Страница 100 |
| 80 | ОРУ. Беговые упражнения на 300м, 500м, 800м. развитие координации. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 10.04.19 г. | 10.04.19 г. | Страница 101 |
| 81 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание. | 1 | 11.04.19 г. | 11.04.19 г. | Страница 102 |
| 82 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости. | 1 | 15.04.19 г. | 15.04.19 г. | Страница 103 |
| 83 | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. Без учета времени. Подвижная игра «Заяц без дома | 1 | 17.04.19 г. | 17.04.19 г. | Страница 104 |
| **Легкая атлетика – 20ч** |
| 84 |  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Беговые упражнения на отрезках 10м, 20м,30м. Подвижная игра «Салки».  | 1 | 18.04.19г. | 18.04.19г. | Страница 105 |
| 85 | ОРУ. Старт и стартовый разгон на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 22.04.19 г. | 22.04.19 г. | Страница 106 |
| 86 | ОРУ. Бег по дистанции на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м.Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | 24.04.19 г. | 24.04.19 г. | Страница 107 |
| 87 | ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег 30м. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 25.04.19 г. | 25.04.19 г. | Страница 108-109 |
| 88 | ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. подвижная игра «Вызов номеров», «Салки», «Невод». | 1 | 29.04.19 г. | 29.04.19 г. | Страница 110 |
| 89 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Фазы прыжка. Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | **01.05. 19 г** | **29.04. 19 г** | Страница 111 |
| 90 | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Фазы прыжка. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | **02.05. 19 г.** | **06.05. 19 г.** | Страница 112 |
| 91 | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 06.05.19 г. | 06.05.19 г. | Страница 113 |
| 92 | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 08.05. 19 г. | 08.05. 19 г. | Страница 114 |
| 93 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силы. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | **09. 05. 19 г.** | **08. 05. 19 г.** | Страница 115 |
| 94 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. | 1 | 13. 05. 19 г. | 13. 05. 19 г. | Страница 116 |
| 95 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы. Игра на внимание «Карлики, великаны». | 1 | 15. 05. 19 г. | 15. 05. 19 г. | Страница 117 |
| 96 | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель и с разбега на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.  | 1 | 16. 05. 19 г. | 16. 05. 19 г. | Страница 118 |
| 97 | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 20.05.19 г.  | 20.05.19 г.  | Страница 119 |
| 98 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 22.05.19 г.  | 22.05.19 г.  | Страница 120 |
| 99 | ОРУ. Тестирование (наклон из исходного положения сидя; поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 23. 05. 19 г.  | 23. 05. 19 г.  | Страница 121 |
| 100 | ОРУ. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 минуту). | 1 | 27.05.19 г. | 27.05.19 г. | Страница 122 |
| 101 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 29.05.19 г. | 29.05.19 г. | Страница 123 |
| 102 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 30.05.19 г. | 30.05.19 г. | Страница 130 |