|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  На заседании МО начальных классов  «--»-----2018года  Протокол №----  Руководитель МО--------------  Цмиханова У.М | «СОГЛАСОВАНО»  «--»------2018 года  Протокол МО №--  Заместитель директора по УВР-----------  Идрисова Н.И. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МКОУ НСОШ  -------------- Б.А.Ягибеков  «--»---------------2018года |

### Календарно – тематическое

### планирование

по физической культуре

Класс 4

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

## 

Планирование составлено на основе: примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию .

В соответствиис федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (далее ФГОС НОО) по физической культуре.

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях,-М.: Просвещение. 2017 год

**1)Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Личностными результатами освоения, учащимися 4 класса 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 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 учетом требований ее 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 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 ее 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 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, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

**2) Содержание учебного предмета, курса**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1кг) разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимна­стики с основами акробатики: игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; игры на материале волейбола.

**3.Планирование учебного материала «Физическая культура» 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **К-в** | **Дата проведе** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | **Знания о физической культуре**  Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Легкоатлетические эстафеты. | **1**  1 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование** | **95** |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика**  Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета ». | **18**  1 |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30 м. .(ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.  Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  |
| 4 | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки». | 1 |  |  |
| 5 | К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета» | 1 |  |  |
| 7 | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. .(ГТО). Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  |
| 8 | Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон». | 1 |  |  |
| 9 | К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 10 | К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  |
| 12 | К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  |
| 13 | Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 14 | К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 15 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах. | 1 |  |  |
| 16 | К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 17 | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 19 | Прыжок в высоту с прямого разбега. .(ГТО). Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  |
| 20 | **Подвижные и спортивные игры**  **Баскетбол.** Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы» | **7**  1 |  |  |
| 21. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол | 1 |  |  |
| 23 | К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 24 | Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча» | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол | 1 |  |  |
| 26 | К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол | 1 |  |  |
| 27 | **Способы физкультурной деятельности.**  Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,физкультминутки).Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **1**  1 |  |  |
| 28 | **Знания о физической культуре.**  Связьфизической культуры с трудовой и военной деятельностью.  ***Антинарко.*** Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка» | **1**  1 |  |  |
| 29 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | **10**  1 |  |  |
| 30 | ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 32 | К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 33 | ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 35 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  |
| 36 | Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |  |  |
| 37 | К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по  наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки» | 1 |  |  |
| 38 | Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. .(ГТО). Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |  |  |
| 39 | **Подвижные и спортивные игры**  **Баскетбол.** Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | **10**  1 |  |  |
| 40 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 41 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол». | 1 |  |  |
| 42 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол». | 1 |  |  |
| 43 | К\У - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 |  |  |
| 45 | Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол». | 1 |  |  |
| 46 | К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 47 | Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 48 | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч». | 1 |  |  |
| 49 | **Знания о физической культуре.**  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов» | **1**  1 |  |  |
| 50. | **Гимнастика с основами акробатики.**  Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест» | **10**  1 |  |  |
| 51. | Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |
| 52 | К\У - Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. . Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». | 1 |  |  |
| 53 | Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек» | 1 |  |  |
| 54 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно» | 1 |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. .(ГТО). Игра «Становись разойдись» | 1 |  |  |
| 56 | К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. .(ГТО). Игра «Смена мест». | 1 |  |  |
| 57. | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  |
| 58 | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета. | 1 |  |  |
| 59. | К\У - ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 60 | **Подвижные и спортивные игры**  **Волейбол.** Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. .(ГТО). Игра «Пионербол». | **18**  1 |  |  |
| 61. | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 62 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. .(ГТО). Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 63 | К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 64 | Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. .(ГТО). Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 65. | К/У-Челночный бег 3Х10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 66 | Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 67. | Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 68 | К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 69 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  |
| 70. | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 72. | К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 73 | Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 74. | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  |
| 75 | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  |
| 76 | К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |  |  |
| 77 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол». | 1 |  |  |
| 78 | **Способы физкультурной деятельности.**  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч». | **1**  1 |  |  |
| 79 | **Знания о физической культуре.**  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол». | **1**  1 |  |  |
| 80. | **Лёгкая атлетика**  Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.  ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта» | **16**  1 |  |  |
| 81 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих». | 1 |  |  |
| 82. | К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. .(ГТО). Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих». | 1 |  |  |
| 83 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 84. | К/У - Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки в длину и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  |
| 85 | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.(ГТО). и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  |
| 86 | Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  |
| 87. | К\У - Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. .(ГТО). Игра «Удочка», эстафеты. | 1 |  |  |
| 88 | Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Линейная эстафета. | 1 |  |  |
| 89 | К\У - Прыжки в длину с места (ГТО). Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов.. Линейная эстафета. | 1 |  |  |
| 90. | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты. | 1 |  |  |
| 91 | К\У - Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 92. | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. .(ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих». | 1 |  |  |
| 93 | К/У-Метание мяча на дальность (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки». | 1 |  |  |
| 94. | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 95 | К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки» | 1 |  |  |
| 96 | **Подвижные и спортивные игры** Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. **Футбол.** Остановка катящего мяча**.** Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель». | **6**  1 |  |  |
| 97. | Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |
| 98 | К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта». | 1 |  |  |
| 99 | Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |  |  |
| 100 | Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |  |  |
| 101 | К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |  |  |
| 102 | **Способы физкультурной деятельности.**  Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта». | **1**  1 |  |  |
|  | ИТОГО: | **102** |  |  |