# Рабочая программа по физической культуре

**Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год), а также на основе нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года
3. План мероприятий по реализации в 2009-2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. (Утвержден приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22 .12. 2009
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования
6. Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
7. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
8. Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995
9. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253, зарегистрирован в Минюсте РФ.

«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования…»

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986
2. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106
3. Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС)
4. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10.08.2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №Д-1077/19)

 15. Методическое письмо о преподавании учебных предметов «Физическая культура» и «ОБЖ» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2019-2020 уч. г.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 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 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 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;

— подавать строевые команды, 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 на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

•выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание тем учебного материала**

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и строевые* приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»; «Вольно!», повороты кругом на месте, расчёт по порядку, перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

Вис завесом вне; вис на согнутых руках; подтягивание в висе.

Ходьба большими шагами и выпадами по рейке гимнастической скамейки; повороты и прыжки на 90 и 180\*

*Танцевальные упражнения:* сочетание шагов галопа и польки.

***Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ)*** на развитие основных физических качеств, координационных способностей и формирования правильной осанки.

***Легкая атлетика***

*Ходьба* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег* с изменением длины и частоты шагов; с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, приставными шагами; равномерный бег до 8 мин.; бег 1000 м; бег с максимальной скоростью 30-60 м, с изменением скорости; бег с вращением вокруг своей оси; бег с ускорением от 40 до 60м; челночный бег; кросс до 1 км.

*Прыжки* на заданную длину; в высоту с прямого и бокового разбега; в длину с разбега (согнув ноги), многоскоки.

*Метание* теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние.

*Бросок* набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх; с шага на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

*Развитие быстроты:* броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие скоростной выносливости:* бег на дистанцию от 400 до 600м.

*Развитие силовых способностей:* метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажны ходом;

*Спуски* с пологих склонов.

*Подъём* «лесенкой», «ёлочкой».

*Повороты* переступанием в движении.

*Торможение* «плугом» и упором.

Прохождение дистанции до 2.5 км с равномерной скоростью.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Придумай сам».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель», «Третий лишний», «Круговые салки», «Звезда», «Перемена мест», «Успей занять место», «Наступление», «Переправа в обручах», «Перестрелка», эстафетный бег.

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага», «Карусель», «Сумей догнать».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

***Упражнения общей физической подготовки (ОФП)***

Поднимание туловища, отжимание в упоре лёжа, приседания и др.

***Плавание (теория).***

Название плавательных упражнений, способов плавания.

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

 ***Настольный теннис***

Жонглирование мячом, упражнения с мячом и ракеткой. Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом. Удары справа и слева ракеткой по мячу, выполнение подач разными ударами, двусторонняя игра.

 ***Русская лапта***

Введение мяча в игру плоской битой, занос мяча в город, игра в поле, осаливание.

**Поурочно - тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Датаурока | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1 |  | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием и выносом голени, развитие быстроты. | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. |
| 2 |  | Бег приставными шагами, ходьба с изменением длины и частоты шагов, развитие быстроты | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 3 |  | Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, бег приставными шагами, развитие координации. | Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  |
| 4 |  | Равномерный бег до 8 мин., ходьба с преодолением 3-4 препятствий, развитие координации. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Выполняют равномерный бег. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 5 |  | Т. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Ходьба с перешагиванием через скамейки, равномерный бег до 8 мин. | Изучают развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 6 |  | Прыжки на заданную длину, ходьба с перешагиванием через скамейки, бег с максимальной скоростью на 30м. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют максимальную скорость в беге на 30м. |
| 7 |  | Бег с максимальной скоростью на 30 м, прыжки на заданную длину, метание теннисного мяча с места на дальность. | Проявляют скоростные качества в беге. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 8 |  | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги), бег с максимальной скоростью на 30м. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выполняют контрольное упражнение. |
| 9 |  | Метание теннисного мяча с места на дальность, прыжки в длину с разбега. | Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. |
| 10 |  | Прыжки в длину с разбега, метание теннисного мяча с места на дальность. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 11 |  | Русская лапта: введение мяча в игру плоской битой, занос мяча в город. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в русскую лапту. Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры в русскую лапту. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре. |
| 12 |  | Русская лапта: игра в поле, осаливание. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в русскую лапту. Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры в русскую лапту. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре. |
| 13 |  | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «Веселые задачи», «Подвижная цель», | Описывают правила техники безопасности на уроках по подвижным играм. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 14 |  | Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Третий лишний», развитие координации. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 15 |  | Подвижные игры: «Делай наоборот», «Звезда», «Перемена мест», развитие быстроты. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 16 |  | Подвижные игры: «Придумай сам», «Успей занять место», развитие силовых способностей. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. |
| 17 |  | Подвижные игры: «Наступление», «Переправа в обручах», упражнения ОФП. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 18 |  | Подвижные игры на материале футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 19 |  | Подвижные игры на материале баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |
| 20 |  | Подвижные игры на материале волейбол: передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |
| 21 |  | Подвижные игры: «Парная эстафета», встречная эстафета. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 22 |  | Подвижные игры: «Перестрелка», эстафетный бег. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 23 |  | Настольный теннис: Жонглирование мячом, упражнения с мячом и ракеткой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |
| 24 |  | Настольный теннис: Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |
| 25 |  | Настольный теннис: Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 26 |  | Настольный теннис: Удары справа и слева ракеткой по мячу, выполнение подач разными ударами, двусторонняя игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 27 |  | Способы физкультурной деятельности. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. | Изучают простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 28 |  | Инструктаж по Т.Б. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад. | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении строевых приемов. Различают и выполняют строевые приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 29 |  | Строевые приемы: Расчёт по порядку. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | Осваивают универсальные умения при выполнении строевых упражнений. Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 30 |  | Строевые приемы: Повороты кругом на месте. Мост из положения лежа на спине. | Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении строевых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 31 |  | Строевые приемы: Перестроение из одной шеренги в три уступами. Упражнения на развитие гибкости. | Различают и выполняют строевые команды. Применяют вариативные упражнения для развития гибкости.  |
| 32 |  | т. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Упражнения на развитие координации. | Определяют физическую подготовку и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. |
| 33 |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на формирование осанки. | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают упражнения на формирование осанки. |
| 34 |  | Упражнения на развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.  | Применяют вариативные упражнения для развития силовых способностей. Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| 35 |  | Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах. Игры с элементами акробатики. | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Осваивают игры с элементами акробатики. |
| 36 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении с поворотом. Элементы народных танцев. | Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении строевых упражнений. Осваивают элементы народных танцев. |
| 37 |  | Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | Осваивают универсальные умения при выполнении опорных прыжков. Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении полосы препятствий. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении полосы препятствий. |
| 38 |  | т. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Упражнения на формирование осанки. | Определяют и кратко характеризуют правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполняют упражнения на формирование осанки. |
| 39 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;  | Описывают технику опорного прыжка через гимнастического козла. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 40 |  | Опорный прыжок на гимнастического коня. Игры и эстафеты. | Описывают технику опорного прыжка на гимнастического коня. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 41 |  | Ходьба большими шагами и выпадами по рейке гимнастической скамейки. | Осваивают технику ходьбы по рейке гимнастической скамейки различными способами. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 42 |  | Упражнения в равновесии: повороты и прыжки на 90 и 180\*. Упражнения в висе стоя и лежа. | Осваивают технику упражнений в равновесии. Проявляют качества силы, координации, при выполнении упражнений в равновесии. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 43 |  | Перелезание через препятствия. Упражнения на развитие гибкости. | Осваивают технику перелезания через препятствия. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют вариативные упражнения для развития гибкости. |
| 44 |  | Подтягивание в висе лёжа. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику выполнения упражнений на низкой перекладине. Осваивают технику выполнения упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Выполняют зачетное упражнение. Применяют вариативные упражнения для развития координации. |
| 45 |  | Вис завесом, вис на согнутых руках. Упражнения на формирование осанки. | Описывают технику выполнения упражнений на низкой перекладине. Осваивают технику выполнения упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении. Выполняют упражнения на формирование осанки.  |
| 46 |  | Поднимание ног в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении с поворотом . Эстафеты. | Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении строевых упражнений. Выполняют зачетное упражнение. |
| 47 |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Игры с элементами равновесия. | Выполняют зачетное упражнение. Взаимодействуют в группах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр |
| 48 |  | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | Выполняют зачетное упражнение. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют вариативные упражнения для развития силовых способностей. |
| 49 |  | Инструктаж по Т.Б. Повороты переступанием в движении. Передвижение по дистанции 1 км. | Осваивают требования безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 50 |  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Осваивают технику его выполнения. |
| 51 |  | Повороты переступанием в движении. Развитие скоростных способностей. | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Применяют вариативные упражнения для развития скоростных способностей. |
| 52 |  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу прыжком с опорой на палки. Развитие выносливости | Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют вариативные упражнения для развития выносливости. |
| 53 |  | т. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Подвижные игры на лыжах. | Раскрывают основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 54 |  | Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой». |  Объясняют технику выполнения спуска и подъема. Осваивают технику выполнения спуска и подъема. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| 55 |  | Подъем «лесенкой». Спуски с пологих склонов. | Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения подъема и спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 56 |  | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 57 |  | Передвижение в равномерном темпе до 2.5 км. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 58 |  | СФД: Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. | Определяют и кратко характеризуют нагрузку во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. |
| 59 |  | Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении дистанции в режиме умеренной интенсивности. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 60 |  | Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.Упражнения на координацию движений. | Объясняют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 61 |  | Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. | Объясняют технику выполнения одновременного бесшажного хода. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 62 |  | Строевые упражнения на лыжах. Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Осваивают технику выполнения строевых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Демонстрируют технику одновременного бесшажного хода. |
| 63 |  | т. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Подвижные игры на лыжах. | Изучают правила закаливания. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 64 |  | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Упражнения на развитие выносливости | Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выполняют зачетное упражнение. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 65 |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Упражнения на развитие быстроты. | Объясняют технику подбирания предметов во время спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| 66 |  | Подъем «елочкой». Спуски в высокой стойке. | Объясняют технику выполнения спуска и подъема. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Выполняют зачетное упражнение.  |
| 67 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении дистанции в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 68 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с ускорениями. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении дистанции в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с ускорениями. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 69 |  | Прохождение тренировочных дистанций. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции |
| 70 |  | Передвижение в равномерном темпе до 3 км. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 71 |  | Эстафеты на лыжах и выполнение игровых заданий. | Проявляют координацию, быстроту, ловкость при выполнении эстафет и игровых заданий. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| 72 |  | Торможение упором. Спуски с пологих склонов. | Объясняют технику выполнения спусков и торможений. Осваивают технику выполнения. Выполняют зачетное упражнение. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 73 |  | т. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Подвижные игры на лыжах. | Изучают правила самостоятельного освоения физических упражнений. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. |
| 74 |  | Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Упражнения на развитие выносливости | Демонстрируют технику одновременного бесшажного хода. Применяют вариативные упражнения для развития выносливости. |
| 75 |  | Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Демонстрируют технику одновременного бесшажного хода. Выполняют зачетное упражнение. |
| 76 |  | Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении отрезков в режиме большой интенсивности. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 77 |  | Эстафеты на лыжах и выполнение игровых заданий. | Проявляют координацию, быстроту, ловкость при выполнении эстафет и игровых заданий. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| 78 |  | СФД: Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.  | Изучают правила проведения игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. |
| 79 |  | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Третий лишний», развитие координации. | Осваивают правила техники безопасности при выполнении подвижных игр. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 80 |  | Подвижные игры: «Делай наоборот», «Звезда», «Перемена мест», развитие быстроты. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. |
| 81 |  | Подвижные игры: «Придумай сам», «Успей занять место», развитие силовых способностей. | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 82 |  | Подвижные игры: «Наступление», «Переправа в обручах», упражнения ОФП. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 83 |  | Подвижные игры на материале футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и эстафетах. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. |
| 84 |  | Подвижные игры на материале баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |
| 85 |  | Подвижные игры на материале волейбол: передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |
| 86 |  | Подвижные игры: «Парная эстафета», встречная эстафета. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 87 |  | Подвижные игры: «Перестрелка», эстафетный бег. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. |
| 88 |  | Подвижные игры: «Веселые задачи», «Подвижная цель». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 89 |  | Инструктаж по Т.Б. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. | Осваивают правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами |
| 90 |  | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | Описывают технику бросков теннисного мяча. Осваивают технику бросков теннисного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков теннисного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков теннисного мяча |
| 91 |  | т. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Развитие скоростной выносливости: бег на дистанцию от 400 до 600м. | Осваивают правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 92 |  | Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); | Описывают технику метания набивного мяча. Осваивают технику метания набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания набивного мяча. |
| 93 |  | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги), многоскоки.  | Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 94 |  | Плавание (теория). Название плавательных упражнений, способов плавания. Бег с ускорением от 40 до 60м; челночный бег. | Изучают название плавательных упражнений, способов плавания. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 95 |  | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, эстафет с прыжками. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 96 |  | Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, бег 1000 м. | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| 97 |  | Бег с вращением вокруг своей оси, с изменением скорости. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 98 |  | Бег с максимальной скоростью 30-60 м. эстафеты. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные упражнения для развития быстроты. |
| 99 |  | Кросс 1 км. Подвижные игры. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполняют кросс 1 км. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 100 |  | Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Упражнения с набивными мячами. | Проявляют качества быстроты, выносливости при выполнении бега. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с набивными мячами. |
| 101 |  | Развитие скоростной выносливости: бег на дистанцию от 400 до 600м. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 102 |  | *СФД: Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.* | Получают представление о правилах оказания доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |