

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Репьёвская средняя школа им. Героя Советского Союза Н.Ф. Карпова»

«Согласовано»  
Зам. Директора по ВР  
\_\_\_\_\_ / А.А.Тимакова

«Утверждено»  
Директор МОУ «Репьёвская СШ»  
\_\_\_\_\_ / М.В.Фролова  
Приказ № 88-Д  
от « 29 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

4 класс

2023-2024 учебный год

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной программы начального (общего) образования по направлению «Физическая культура»

Учебник физическая культура 1-4 класс: авт./сост. В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2019г

Количество часов: 102 часа

«Рассмотрено»  
на школьном МО  
\_\_\_\_\_ / Л.А.Пузырева  
Протокол № 1 от « 29 » августа 2023г

Составитель: О.А.Пуговкина,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## **Планируемые результаты освоения предмета в соответствии с ФГОС.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «получелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Тематическое планирование по \_физической культуре для 4 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			контрольные работы	практические работы	проектную и исследовательскую деятельность
1	Легкая атлетика	41			
2	Гимнастика	20			
3	Лыжная подготовка	21			
4	Спортивные игры	20			

Тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета, курса на учебный год.

Дата	Тема урока	Количество часов
	Беседа по теме « Значение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом». Познакомить с понятием « шеренга». Построение и перестроение в шеренгу. Игра – упражнение « По своим местам».	1
	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции 30м/с. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра « Ловишки».	1
	Выучить повороты на месте. Научиться выполнять команд: «На вытянутые руки в стороны разомкнись!». Обучение технике высокого старта. Пробежки на короткие дистанции с высокого старта. Понятие стартовой линии и финишной линии. Тестирование бега на 30 м/с. Подвижная игра « Салки».	1
	Повторить строевые команды, повороты на месте. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег по кругу. Обучить технике челночного бега. Выполнение челночного бега 3*5 м/с, 3*10 м/с. Разучить подвижную игру « Гуси – Лебеди».	1
	Обучить как подсчитывать пульс. Разминка с беговыми упражнениями и прыжковыми упражнениями. Обучение технике выполнения прыжков вверх, в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	1
	Познакомить с понятием «колонна» построение в колонну. Прыжок в длину с места – повторить. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1
	Беседа по теме «История, девиз, символика Олимпийских игр». Обучение технике метания предмета на дальность. Прыжок в длину с места - совершенствовать. Правила соревнований. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра « Жмурки».	1
	Выполнение строевых команд. Ходьба, бег по кругу. Дыхательные упражнения. Метание малого мяча на дальность – совершенствование. Прыжок в длину с места – тестирование. Челночный бег 3*10 м/сек. – повторить. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафета по кругу.	1
	Беседа на тему: «Различные темпы и ритмы выполнения движений». Равномерный бег 800 метров. Разминка с применением различных темпов и ритмов. Метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега - повторить. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с места	1

	–тестирование. Подвижная игра « Гуси-Лебеди».	
	Беседа на тему «Режим дня школьника и его личная гигиена». Игровая разминка для развития внимания. Метание мяча на дальность - совершенствовать. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки. Подвижная игра « Два Мороза».	1
	Беседа на тему « Физические качества человека. Что такое выносливость?» Выполнение упр., способствующих развитию выносливости. Метание мяча на дальность – совершенствовать. Прыжок в длину с места – повторить. Отработка техники прыжка. Подвижная игра « Два Мороза».	1
	Расчет на « первый, второй». Дыхательные упражнения. Беседа по теме « Прыжки - одно из важнейших двигательных умений человека». Бег на 1000 метров без учёта времени. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра «Воробушки-попрыгунчики».	1
	Техника длительного бега в равномерном темпе до 3 минут. Дыхательные упр. Упр. на развитие внимания. Беседа по теме «Русские народные игры». Подвижные игры « Горелки, « Пятнашки».	1
	Бег по пересеченной местности 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра на внимание « Класс».	1
	Бег 1 км - тестирование. Подвижные игры с мячом.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры в спортивном зале. Выполнение строевых команд. Дыхательные упражнения. Обучение – метание малого мяча в горизонтальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Перестроение в две шеренги. Беседа по теме « Принципы построения утренней зарядки». Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра на внимание « Кто быстрее схватит».	1
	Комплекс ОРУ для развития координации движений. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение технике бросков и ловли мячей. Упр. в парах. Эстафета с мячами.	1
	Разновидности бросков мяча одной рукой – обучение. Броски и ловля мяча – совершенствовать. Эстафета с попаданием в цель. Подвижная игра «Волк и зайцы!»	1
	Упр. с мячами у стены. Ведение б/б мяча на месте, в движении – обучение. Передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди (работа в парах) - обучение. Эстафеты с мячами.	1
	Ведение б/б мяча на месте, в движении – совершенствование. Передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди (работа в парах) – совершенствование. Подвижные игры, эстафеты с б/б мячом.	1

	Ведение б/б мяча на месте, в движении – совершенствовать. Эстафеты с б/б мячом. Подвижная игра «Мяч из круга».	1
	Ведение мяча на месте, в движении – совершенствование. Игра-упражнение «Запрещенное движение». Подвижные игры, эстафеты с б/б мячами.	1
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»- обучение. Ведение мяча на месте, в движении – повторить. Подвижные игры с эстафеты с б/б мячами.	1
	Броски мяча в кольцо способом «снизу»- совершенствование. Ведение мяча на месте, в движении – повторить. Подвижные игры: « Попади в кольцо», « Гонка б/б мячей», «Горячая картошка».	1
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие перекаты, группировка. Выполнение положения группировки. Выполнение перекатов на спину. Упр. «Планка». Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Кувырок вперед – обучение. Выполнение кувырка вперед. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Стойка на лопатках – обучение. Кувырок вперед – совершенствовать. Прыжки через скакалку на месте. Подвижная игр «Гуси – Лебеди».	1
	Мост из положения лежа – обучение. Кувырок вперед. Стойка на лопатках – совершенствовать. Прыжки через скакалку на месте. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Комбинация акробатических упр. – из ранее изученных элементов – обучение. Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Кувырок назад – обучение. Мост из положения лежа – совершенствовать. Комбинация акробатических упр. – совершенствовать. Наклон вперед из положения стоя – обучение. Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Комбинация акробатических упр. – совершенствовать. Наклон вперед из положения стоя – тестирование. Кувырок назад – совершенствование. Полоса препятствий.	1
	Упражнения в равновесии, перекаты. Выполнение группировки и перекатов из положения « упор присев». Перекаты в положении «лодочка» .Подвижная игра «Волки во рву».	1
	Упражнения для развития координации. Перекаты назад в группировке. Выполнение серии кувырков. Кувырки в сочетании с равновесием. Подвижная игра «Тараканчики». Прыжки через скакалку.	1



	Беседа по теме «Физкультминутки и их значение в жизни взрослых и детей». Кувырки, перекаты, упр. на равновесие, стойка на лопатках, мост из положения лежа – повторить. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	Лазание по гимнастической стенке – обучение. Совершенствовать кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Непослушные стрелки часов».	1
	Лазание по гимнастической стенке – совершенствование. Совершенствовать кувырок вперед, назад, стойку на лопатках. Прыжки через скакалку. Игра «Вышибалы».	1
	Висы, согнувшись и прогнувшись (м.), смешанные (д.). Прыжки через скакалку на месте. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Лазание по канату – обучение. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	Лазание по канату – совершенствование. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра «Пустое место».	1
	Упражнения в упоре на руках. Лазание по канату – совершенствовать.. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра «Хвостики».	1
	Упр. «Планка». Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с мячом.	1
	Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногам. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Встречная эстафета.	1
	Упражнения с гантелями. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Встречная эстафета с мячами.	1
	Акробатическое упражнение из ранее разученных элементов – совершенствовать. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра «Волки во рву».	1

	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой ( кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки через скакалку. Подвижная игра	1
	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Перестроения. Выучить выполнение команд: « Лыжи на плечо!», « Лыжи к ноге!», « На лыжи становись!». Техника ступающего шага. Движение на лыжах в колонне.	1
	Ступающий шаг на лыжах без палок. Движение на лыжах в колонне. Прохождение дистанции до 1 км.	1
	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток - обучение. Ступающий шаг без палок - совершенствовать. Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Повторить технику поворота лыж переступанием вокруг пяток. Техника скользящего шага на лыжах без палок – обучение. Прохождение дистанции до 1 км.	1
	Техника скользящего шага на лыжах без палок – совершенствовать. Техника спуска в основной стойке – обучение. Прохождение дистанции до 1 км.	1
	Ступающий, скользящий шаг на лыжах без палок – совершенствовать. Прохождение дистанции до 1км.- 1.5 км. Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок – обучение. Спуск со склона в основной стойке - повторить.	1
	Прохождение дистанции до 1.5 км скользящим шагом. Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок – совершенствовать. Спуск со склона в основной стойке - повторить.	1
	Прохождение дистанции до 1.5 км скользящим шагом. Подъем ступающим и скользящим шагом без палок на лыжах - повторить.	1
	Техника торможения падением на лыжах – обучение. Спуск со склона в основной стойке - повторить. Прохождение дистанции до 1 км любым способом.	1
	Торможение падением на ровной поверхности - повторить. Техника ступающего шага с палками на лыжах – обучение. Выучить правильное положение лыжных палок в руках. Обучение технике работы рук с палками во время движения. Прохождение дистанции ступающим шагом с палками до 700 м.	1

	Торможение падением на ровной поверхности - повторить. Техника ступающего шага с палками на лыжах – совершенствовать. Повторить - правильное положение лыжных палок в руках. Повторить технику работы рук с палками во время движения. Прохождение дистанции ступающим шагом с палками до 700 м.	1
	Техника скользящего шага с палками на лыжах – обучение. Прохождение дистанции до 1 км скользящим шагом с палками на лыжах.	1
	Техника скользящего шага с палками на лыжах – совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км скользящим шагом с палками на лыжах.	1
	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах – обучение. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
	Подъем ступающим шагом с палками – совершенствовать. Спуск в основной стойке – повторить. Прохождение дистанции до 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Прохождение дистанции до 1.5 км. скользящим шагом с палками на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Попеременный двухшажный ход – обучение. Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Одновременный двухшажный ход – обучение. Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Попеременный двухшажный ход – совершенствовать. Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Одновременный двухшажный ход – совершенствовать. Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Одновременный двухшажный ход – совершенствовать. Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции до 3 км.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Общеразвивающие упражнения с мячами. Выполнение бросков набивного мяча из-за головы, от груди – обучение. Подвижная игра	1

	« Вышибалы».	
	Расчет на «первый», «второй». Перестроение в пары - повторить. Техника бросков и ловля мяча – обучение. Упр. в парах с мячом. Эстафета с мячами. Игра « Вышибалы».	1
	Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Упр. в парах с мячами. Игра «Снежки».	1
	ОРУ с мячами. Упр. с мячом у стены. Эстафета с мячами. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	ОРУ с мячами. Игра «Мяч из круга», «Запрещенное движение».	1
	ОРУ с мячами. Бросок мяча через сетку – обучение. Набрасывание мяча над собой. Броски мяча через сетку в парах. Игра «Перекинь мяч».	1
	ОРУ с мячами. Бросок мяча через сетку – совершенствовать. Набрасывание мяча над собой. Броски мяча через сетку в парах. Игра «Перекинь мяч».	1
	ОРУ с мячами. Броски мяча через сетку – совершенствовать. Игра «Пионербол» - правила игры.	1
	Набрасывание мяча над собой – совершенствование. Игра «Пионербол» - учебная игра.	1
	Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Упр. в парах с мячами. Игра «Пионербол»	1
	Преодоление полосы препятствий из 5 заданий. Челночный бег 3*10 м/сек.- совершенствование. Прыжок в длину с места – повторить. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра «Пионербол»- учебная игра.	1
	Челночный бег 3* 10 м/сек.- совершенствование. Прыжок в длину с места – повторить. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра «Пионербол» - учебная игра. Игра «вышибалы».	1
	Игра «Пионербол» - учебная игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание малого мяча в горизонтальную цель – совершенствование.	1
	Кросс по пересеченной местности 1 км – без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки – повторить.	1
	Кросс по пересеченной местности 1 км – без учета времени. Метание малого мяча в горизонтальную цель – совершенствование. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Преодоление полосы препятствий из 5 заданий.	1
	Челночный бег 3* 10 м/сек. – тестирование. Прыжок в длину с места – совершенствование. Метание малого мяча в горизонтальную цель – совершенствование. Подготовка к выполнению	1

	нормативов ГТО.	
	Бег 500метров. Прыжок в длину с места – тестирование. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1
	Метание малого мяча в горизонтальную цель – тестирование. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - обучение.	1
	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - совершенствовать. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - совершенствовать. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Встречная эстафета.	1
	Прыжки в длину с разбега - совершенствовать. Поднимание туловища из положения лежа 30 сек. – тестирование. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Встречная эстафета.	1
	Прыжки в длину с разбега - совершенствовать. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра «День ночь».	1
	Бег 1000 метров без учета времени. Повторить технику низкого, высокого старта. Бег на короткие дистанции 30 м/с, 60 м/с. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки в длину с разбега – тестирование.	1
	Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Подвижная игра «Круговая охота».	1
	Метание малого мяча 150 гр. на дальность - совершенствование. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафета по кругу. Подвижная игра «Вороны воробьи».	1
	Бег 1000м - тестирование. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание малого мяча на дальность – совершенствование.	1
	Метание мяча на дальность – тестирование. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1
	Бег 1000 метров – без учета времени. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) – тестирование. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствовать бег на короткие дистанции. Бег 30 м/с, бег 60 м/с.- совершенствование. Стартовый разгон. Финиширование. Игра на внимание «Класс»	1

	Бег 60 м. сек. – совершенствовать. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Линейные эстафеты с дистанцией до 40 м. Подвижная игра «День ночь».	1
	Бег 60 м. сек.- совершенствовать. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подтягивание на высоко, низкой перекладине – совершенствование. Встречная эстафета.	1
	Бег 60 м. сек.- тестирование. Подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися на низкой перекладине (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра на внимание «Класс».	1
	Кросс по пересеченной местности 1.5 км. – без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	1
	Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки. Линейные эстафеты.	1
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости одной ногой. Учебная игра- футбол.	1
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости одной ногой. Учебная игра- футбол. Правила игры.	1
	<b>ИТОГО: 102</b>	

