

МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 г.Улан-Удэ»

«Рассмотрено» Педагогическим советом «30 » августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор школы А.Д. Биликов «30» августа 2017 г.
--	---



**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 4 классов
на 2017-2018 учебный год**

Составитель:

учитель начальных классов

Жигмитова А.О.

Носкова А.Н.

Улан- Удэ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального образования, на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы Р.И.Тарнопольской «Физическая культура» УМК «Гармония» 2011 г.

В связи с тем, что региональные условия не позволяют реализовать темы «Лыжные гонки» - 12 часов, а учебный график составляет 35 учебных недель, учебные часы распределены следующим образом: «Бадминтон» - 12 часов, «Туристическая подготовка» - 18 часов, «Кроссовая подготовка» - 12 часов. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации отражено в нормативном документе: Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30 – 51 – 197 / 20. Программа адаптирована к местным условиям.

В авторскую программу не внесены изменения, так как она приведена авторами в соответствие с Примерной программой основного общего образования по физической культуре и в соответствии с

I.	Основы знаний о физической культуре	4	
II.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>14</i> 8 <i>6</i>	<i>самоконтроль</i>
III.	Спортивно-оздоровительная	93	

требованиями ФГОС начального образования

Учебник: Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. «Физическая культура» 4 класс «Яхонт», «Ассоциация XXI век», 2012г.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. Москва. «Просвещение», 2012г.

	деятельность		
1	Подвижные и спортивные игры	18	текущий
2	Туристическая подготовка	18	текущий
3	Бадминтон	12	текущий
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	текущий
5	Легкоатлетические упражнения	15	текущий
6	Кроссовая подготовка	12	кросс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 физкультурой;
- 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 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.

Предметные результаты:

- 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;
- 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 необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса Физическая культура. 4 класс

(3 часа в неделю; 105 часов в год)

№ п/	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примерные планируемые результаты (УУД)	Вид контроля	Дата проведения
1	<u>Ходьба и бег (5ч)</u> Вводный урок Инструктаж по ТБ №13. Ходьба с изменением длины и частоты	ОРУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные • движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью	ОРУ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	-технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u>		

3	Ходьба, бег. ТБ№11,13.Встречная эстафета.	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с	-характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий.		
	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на результат (20, 60 м)					
	Бег с заданным темпом и скоростью Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета	ОРУ. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		30м: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; Д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60м: м.: 10,0с.; д.: 10,5 с.	
	<u>Прыжки (3 ч)</u>		Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность,		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в Комплекс упражнений на развитие	Знать: как правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться			
7	Основы знаний о физической культуре	ОРУ работа по учебнику с.4-7)	Знать: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u>		
	ТБ Инструкция №11,13.Прыжок в длину по заданным	ОРУ. Прыжки в длину по ориентирам. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в		Комплекс 1
8						

9	Инструкция №11,13 Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u>		Комплекс 1	
10	<u>Метание(3час)</u> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	ОРУ. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели		Комплекс 1	
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Комплекс 1	
12	Бросок теннисного мяча Бросок набивного мяча.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	<u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные	Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)	Комплекс 1	

13	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	ОРУ. Система оздоровительных занятий в режиме дня	Знать систему оздоровительных занятий в режиме дня (зарядка, физминутки) и уметь составлять режим дня с учетом оздоровительных мероприятий	действия. <u>Предметные:</u> - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий	.	Комплекс 1	
14	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма	ОРУ. Работа с учебником, физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими	Знать о правилах организации мест занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря			Комплекс 1	
15	Туристическая подготовка. Т.б. инструкция №13,36. Работа с компасом	ОРУ. Работа с учебником (с.59-62): устройство компаса, виды компасов, как правильно пользоваться	Знать устройство компаса, Уметь подготовить компас к работе, определять стороны горизонта.	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яруой		Комплекс 1	
16	Туристическая подготовка. Одежда туриста. Рюкзак.	ОРУ. Работа с учебником (3 кл. с.83-85): одежда туриста, правила укладки рюкзака. Практическая работа – укладка	Уметь правильно подбирать одежду для похода. Знать правила сбора рюкзака	форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u>		Комплекс 1	
17	Туристическая подготовка. Безопасность туриста в походе. Т.б. инструкция	ОРУ. Работа по учебнику (3 кл., с.86). практическая работа в пришкольном парке: перемещение по пересеченной	Уметь выбирать безопасный маршрут движения, соблюдать правила безопасности.	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и		Комплекс 1	

18	Туристическая подготовка. Движение по маршруту. Т.б. инструкция №13,36.	ОРУ. Движение по пересеченной местности Т.б. инструкция №13,36.	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные:			
19	Туристическая подготовка. Первая помощь. Т.б. инструкция №15	ОРУ. Работа по учебнику (Зкл. с.87-88)	Знать правила устранения неудобств при движении, оказание первой помощи при опрелости, потертости кожного покрова, болезненных	- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и			

20	Т.б. инструкция №13. Бадминтон. Правила подачи и	ОРУ. Правила подачи и приема волана	Уметь подавать волан	Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.			
21	Бадминтон. Упражнения в подаче и приеме	ОРУ. Упражнения в подаче и приеме волана	Уметь подавать и принимать волан	Личностные:		Комплекс 1	
22	Бадминтон. Упражнения в подаче и приеме	ОРУ. Упражнения в подаче и приеме волана	Уметь подавать и принимать волан	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		Комплекс 1	

23	Т.б. инструкция №12. Строевые упражнения. Кувырки. Упражнения в равновесии	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и прыжками	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели		Комплекс 1	
24	Т.б. инструкция №12. Строевые упражнения. Кувырки. Упражнения в равновесии	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и прыжками	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Комплекс 2	

25	Т.б. инструкция №12. Кувырок вперед, кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия.	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 2 Уч.с. 28-33	
	Т.б. инструкция №12. Ходьба по бревну на носках.					Уч.с. 28-33	
27	Т.б. инструкция №12. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей	ОРУ. «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Предметные:</u> -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения		Комплекс 2 Уч.с. 28-33	

28	Т.б. инструкция №12. Ходьба по бревну на носках	ОРУ.Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			
29	Т.б. инструкция №12. Вис на согнутых руках, согнув ноги	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Уметь: выполнять висы	Универсальные компетенции - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели Личностные: -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Метапредметные: -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;		Комплекс 2	
30	Т.б. инструкция №12. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание на	Развитие силовых качеств					
31	Т.б. инструкция №12. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	ОРУ с обручами., На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять висы и упоры			Комплекс 2	
32	Т.б. инструкция №12. На гимнастической стенке вис прогнувшись	ОРУ с мячами. Игра «Три движения». Эстафеты.					

33	Т.б. инструкция №12. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Игры	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <u>Предметные:</u>		Комплекс 2	
----	---	--	---	--	--	------------	--

34	Т.б. инструкция №12. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе	ОРУ с мячами Развитие силовых качеств. Игра «Три движения».	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе		Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	Комплекс 2	
35	Т.б. инструкция №12. Лазание по канату в три приема	ОРУ в движении Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать		Комплекс 2 Уч.с.35	

36	Т.б. инструкция №12. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.			средства для достижения цели <u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность,			
37	Т.б. инструкция №12. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять		Комплекс 2 Уч.с.35	
38	Т.б. инструкция №12. Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. <u>Предметные:</u>		Комплекс 2 Уч.с.35	
39	Т.б. инструкция №12. Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			Комплекс 2 Уч.с.35	

40	Т.б. инструкция №12. Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий	Комплекс 2 Уч.с.35	
41	Основы знаний о физической культуре	ОРУ. Знания о физической нагрузке. Работа с учебником, с. 6-9	Знать: - от чего зависит величина физической нагрузки, - как можно регулировать нагрузку			Комплекс 2	
42	Т.б. инструкция №13 Бадминтон. Игровая площадка. Подача	ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача	Знать основные правила игры в бадминтон. Уметь подавать и принимать волан	Метапредметные: Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Личностные: -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Предметные: разминать, разогревать, со		Комплекс 2	
43	Т.б. инструкция №13. Бадминтон. Игровая площадка. Подача	ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача	Знать основные правила игры в бадминтон. Уметь подавать и принимать волан			Комплекс 2	
44	Т.б. инструкция №13. Бадминтон. Игровая площадка. Подача	ОРУ. Изучение разметки площадки, основных правил: жеребьевка, смена сторон, подача	Знать основные правила игры в бадминтон. Уметь подавать и принимать волан			Комплекс 2	

45	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка. Прохождение	ОРУ. Работа по учебнику (с.62-63). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной , эмоционально-ярой форме		Комплекс 2	
46	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка. Преодоление	ОРУ. Работа по учебнику (с. 63-64). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками. <u>Личностные:</u>		Комплекс 2	
47	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка. Преодоление	ОРУ. Работа по учебнику (с. 64-67). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		Комплекс 2	
48	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка. Движение по	ОРУ. Работа по учебнику (с. 62-67). Игра «Альпинисты»	Уметь выбирать безопасный маршрут движения с соблюдением правил безопасности.	<u>Метапредметные:</u> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;		Комплекс 2	
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Измерение физической	ОРУ. Работа по учебнику, с.9-11	Уметь измерять пульс, контролировать физическую нагрузку.			Уч. с.9-11	

50	Т.б. инструкция №13. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте	ОРУ Упражнения в передаче и ловле мяча, ведении мяча. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»	Уметь точно передавать мяч, правильно ловить мяч
51	Т.б. инструкция №13. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гонка мячей по кругу»	<i>Уметь:</i> Уметь точно передавать мяч, правильно ловить мяч, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
52	Т.б. инструкция №13. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости в ловле и передаче мяча. Игры «Космонавты»,	
53	Т.б. инструкция №13. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча со средним отскоком.	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

<p><u>Универсальные компетенции</u></p> <p>- умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.</p> <p><u>Личностные:</u></p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам;</p>		Комплекс 2	
	Текущий	Комплекс 3	
	Текущий	Комплекс 3	

54	Т.б. инструкция №13. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Игра «Подвижная					
----	---	---	--	--	--	--	--

55	Т.б. инструкция №13. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: ловить и передавать мяч двумя руками от груди в движении, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Универсальные компетенции - умение доносить информацию в доступной , эмоционально-яройой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками. Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: - Технически правильно выполнять двигательные	Текущий	Комплекс 3	
56	Т.б. инструкция №13. Ведение мяча с низким отскоком. Развитие координационных способностей	ОРУ Игры.«Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Игра «Подвижная цель».	Уметь вести мяч с низким отскоком, точно передавать и ловить его.				
57	Т.б. инструкция №13. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Упражнения в ловле и передаче мяча одной рукой. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка Игры	Уметь: Уметь вести мяч с низким отскоком, точно передавать и ловить его, играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		Текущий	Комплекс 3	
58	Т.б. инструкция №13. Игры на основе баскетбола	«Заяц, сторож, Жучка». Эстафета. Игра «Веребочка под					

59	Т.б. инструкция №13. Игры на основе волейбола	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	действия из базовых видов спорта.	Текущий	Комплекс 3	
60	Т.б. инструкция №13. Игры. Эстафета	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Эстафета с элементами		<u>Предметные:</u> <u>Универсальные компетенции</u> - умение активно включаться в коллективную			
61	Т.б. инструкция №13. Игры на основе футбола	ОРУ. Игры «Футбольный слалом», «Набивалы». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Текущий	Комплекс 3	
62	Т.б. инструкция №13. Игры с мячом	ОРУ. Игры с мячом, «Невод». Развитие скоростных качеств.		<u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и			
63	Т.б. инструкция №13. Игры на развитие скоростных	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. <u>Метапредметные:</u>	Текущий	Комплекс 3	
64	Т.б. инструкция №13. Игры на развитие скоростных качеств			- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и			

65	Т.б. инструкция №13. Эстафеты. Игры на развитие координационных способностей	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Комплекс 3	
66	Т.б. инструкция №13. Игры на развитие скоростных качеств.						
67	Т.б. инструкция №13. Эстафеты с предметами	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Комплекс 3	
68	Т.б. инструкция №14. Бадминтон Правила одиночной игры,	ОРУ. Знакомство с правилами одиночной игры. Техника работы ракеткой	Уметь: владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием	<u>Метапредметные:</u> Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.			
69	Т.б. инструкция №13. Бадминтон Правила одиночной игры.	ОРУ. Знакомство с правилами одиночной игры. Техника работы ракеткой	Уметь: владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Текущий	Комплекс 3	

70	Т.б. инструкция №13. Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и	ОРУ. Техника работы ракеткой	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием	достижении поставленных целей. <u>Предметные:</u> - взаимодействовать со сверстниками по правилам			
71	История развития физической культуры и первых соревнований	ОРУ. Работа с учебником. Презентация «Первые и современные соревнования» Игра «Футбольный слалом»	<i>Размышлять, рассуждать, сравнивать виды соревнований,</i> <i>Иметь представление о связи физической культуры с трудовой деятельностью</i>		Текущий	Комплекс 3	

72	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка Преодоление заболоченных	ОРУ. Работа с учебником, с. 64-65. Игра «Бег по кочкам»	<i>Знать:</i> способы преодоления заболоченных участков; <i>Уметь</i> выбирать безопасный маршрут,	<u>Универсальные компетенции</u> - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	
73	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка . Преодоление водных преград: <u>вплыв, вброд, по</u>	ОРУ. Работа с учебником, с. 65-67. Игра «Бег по кочкам», Эстафета. Бег с препятствиями.	<i>Знать:</i> способы преодоления водных преград; <i>Уметь</i> выбирать оптимальные способы преодоления водных преград	<u>Личностные:</u> -активно включаться в общение и	Текущий	Комплекс 3	

74	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка. Выбор маршрута	ОРУ. Групповая работа. Работа над проектом «Маршрут»	Уметь делать выбор маршрута и способа передвижения в зависимости от цели похода и его длительности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
75	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка. Одежда туриста.	ОРУ. Групповая работа. Завершение работы над проектом. Презентация проекта.	Продолжение работы над проектом с последующей защитой	<u>Метапредметные:</u> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную	Текущий	Комплекс 3	
76	Т.б. инструкция №13. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике	ОРУ. Работа с учебником, с. 18, 28-33. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки,	Уметь отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, для				
77	Т.б. инструкция №13. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. Работа с учебником, с. 26-27. Прыжковые упражнения:	Уметь: правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения е цели <u>Личностные:</u> -проявлять	Текущий	Комплекс 3	
78	Т.б. инструкция №13., 11. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в высоту с разбега способом «перешагивание»	Уметь: правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега				

79	Т.б. инструкция №13. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега
80	Т.б. инструкция №13. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ. ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения на месте и с продвижением вперед, соблюдать технику прыжка в высоту с разбега
81	Т.б. инструкция №13. Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Игровая площадка. Правила подачи, , последовательность подачи. Система очков.	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием
82	Т.б. инструкция №13. Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Игровая площадка. Правила подачи, , последовательность подачи. Система очков.	<i>Уметь:</i> владеть ракеткой, выполнять подачу волана и прием
83	Т.б. инструкция №13. Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	ОРУ. Игровая площадка. Правила подачи, , последовательность подачи. Система очков.	

<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>-планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные</p>	Текущий	Комплекс 3	
<p><u>Метапредметные:</u></p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p><u>Личностные:</u></p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий	Комплекс 3	
<p><u>Предметные:</u></p> <p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам</p>	Текущий	Комплекс 3	

84	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	ОРУ. Работа с учебником, с. 12-15 Игры с мячом: «Передал – садись»	Знать: способы измерения массы тела, длины; Уметь: вести дневник самоконтроля
85	Т.б. инструкция №13. Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	ОРУ. Работа с учебником, с.19-21. Игры: «Выручалочки», «Салки с мячом»	

86	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка Организация	ОРУ. Работа с учебником (Зкл.), с. 88-91. Игра «Эстафета с препятствиями»	<i>Знать:</i> Особенности бивачных работ Последовательность
----	--	---	---

87	<p>Т.б. инструкция №36.</p> <p>Туристическая подготовка</p> <p>Установка палатки</p>	<p>ОРУ. Работа с учебником, с. 89-90.</p> <p>Выбор места для палатки, необходимые инструменты и приспособления, последовательность установки палатки</p>	<p>установки палатки</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>Распределять бивачные работы между всеми членами группы;</p> <p>Выполнять свою часть работы, оказывать помощь товарищу</p>
88	<p>Т.б. инструкция №36.</p> <p>Туристическая подготовка</p> <p>Установка палатки</p>	<p>ОРУ. Работа с учебником, с. 89-90.</p> <p>Выбор места для палатки, необходимые инструменты и приспособления, последовательность установки палатки</p>	<p><i>Знать:</i></p> <p>- Особенности бивачных работ -</p> <p>Последовательность установки палатки</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>- Распределять бивачные работы между всеми членами группы;</p> <p>Выполнять свою часть работы, оказывать помощь товарищу</p>
89	<p>Т.б. инструкция №36.</p> <p>Туристическая подготовка</p> <p>Установка палатки</p>		

<p>эмоционально-ярой форме в прочесе общения и взаимодействия со сверстниками.</p> <p><u>Личностные:</u></p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>- характеризовать явления (действия, поступки),</p>			
	Текущий	Комплекс 3	

90	Т.б. инструкция №36. Туристическая подготовка Свертывание бивака	ОРУ.	<i>Знать:</i> - Правила свертывания бивака Уметь выбирать действия согласно существующим обычаям туристов по свертыванию бивака.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта <u>Предметные:</u> - оказывать посильную помощь и поддержку	Текущий	Комплекс 3	
91	Оценка силы рук, ног, гибкости	ОРУ. Работа с учебником, с. 16-18. Упражнения на оценку силы рук, силы ног, гибкости	Уметь вести дневник самоконтроля, оценивать свои показатели, делать выводы и корректировать самостоятельные упражнения		Текущий	Комплекс 3	
92	Т.б. инструкция №11. Легкая атлетика. Бег. Ходьба.	ОРУ. Работа по учебнику, с. 22-26. Упражнения в беге, ходьбе, чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности в произвольном темпе.	<i>Знать:</i> - популярный вид спорта летних Олимпийских игр – бег. - особенности низкого старта, стартового ускорения, разбега, финиширования.	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели <u>Личностные:</u>		Комплекс 4	

93	Т.б. инструкция №11.. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	ОРУ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Метапредметные:</u> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом		
----	---	--	--	--	--	--	--

94	Т.б. инструкция №11. ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом	<u>Универсальные компетенции</u> - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели	Текущий	Комплекс 4	
95	Т.б. инструкция №11. ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Бег по пересеченной местности	ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 7 мин); чередовать ходьбу с бегом	<u>Личностные:</u> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Текущий	Комплекс 4	

96	Т.б. инструкция №11. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности.	ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Конники-спортсмены».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом	целей. Метапредметные: -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;			
97	Т.б. инструкция №11. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом	-технически правильно выполнять двигательные действия. Предметные: -в доступной форме	Текущий	Комплекс 4	
98	Т.б. инструкция №11. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Текущий	Комплекс 4	
99	Т.б. инструкция №11. Равномерный бег (9 мин) Развитие	ОРУ. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Универсальные компетенции - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать	Текущий	Комплекс 4	

100	Т.б. инструкция №11. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	средства для достижения цели Личностные: -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Метапредметные: -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Текущий	Комплекс 4	
101	Т.б. инструкция №11. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м).		-технически правильно выполнять двигательные действия. Предметные:			
102	Т.б. инструкция №11. Кросс (1 км) по пересеченной местности.	ОРУ. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		Без учета времени	Комплекс 4	
103	Т.б. инструкция №11. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	ОРУ. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		Текущий	Комплекс 4	

104	Т.б. инструкция	ОРУВстречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью(60м)
105	и проведение подвижных игр, эстафет. Развитие скоростных		

		Текущий	Комплекс 4	

№	Содержание	Кол-во часов	дата
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета	1	
3	Встречная эстафета	1	
4	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на результат (30, 60)	1	
5	Бег с заданным темпом и скоростью Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета	1	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	
7	Основы знаний о физической культуре	1	
8	Прыжок в длину по заданным ориентирам	1	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1	
11	Бросок набивного мяча.	1	
12	Бросок теннисного мяча Бросок набивного мяча.	1	
13	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1	

14	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма	1	
15	Туристическая подготовка.	1	
16	Туристическая подготовка.	1	
17	Туристическая подготовка. Безопасность туриста в походе	1	
18	Туристическая подготовка. Движение по маршруту.	1	
19	Туристическая подготовка. Первая помощь	1	
20	Бадминтон. Правила подачи и приема	1	
21	Бадминтон. Упражнения в подаче и приеме	1	
22	Бадминтон. Упражнения в подаче и приеме	1	
23	Строевые упражнения. Кувырки. Упражнения в равновесии	1	
24	Строевые упражнения. Кувырки. Упражнения в равновесии	1	
25	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат в стойку на лопатках	1	
26	Ходьба по бревну на носках	1	
27	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей	1	
28	Ходьба по бревну на носках	1	
29	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	

30	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание на перекладине	1	
31	. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты.	1	
32	На гимнастической стенке вис прогнувшись	1	
33	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	1	
34	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе	1	
35	Лазание по канату в три приема	1	
36	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие	1	
37	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие	1	
38	Опорный прыжок на горку матов.	1	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	
40	Опорный прыжок на горку матов.	1	
41	Основы знаний о физической культуре	1	

42	Бадминтон. Игровая площадка. Поддача	1	
43	Бадминтон. Игровая площадка. Поддача	1	
44	Бадминтон. Игровая площадка. Поддача	1	
45	Туристическая подготовка. Прохождение крутых склонов	1	
46	Туристическая подготовка. Преодоление лесных зарослей	1	
47	Туристическая подготовка. Преодоление водных преград	1	
48	Туристическая подготовка. Движение по маршруту	1	
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Измерение физической нагрузки	1	
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте	1	
51	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со	1	

	средним отскоком.		
54	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	
56	Ведение мяча с низким отскоком. Развитие координационных способностей	1	
57	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
58	Игры на основе баскетбола	1	
59	Игры на основе волейбола	1	
60	Игры. Эстафета	1	
61	Игры на основе футбола	1	
62	Игры с мячом	1	
63	Игры с мячом	1	
64	Игры на развитие скоростных качеств	1	
65	Игры на развитие скоростных качеств	1	

66	Эстафеты. Игры на развитие координационных способностей	1	
67	. Игры на развитие скоростных качеств.	1	
68	Эстафеты с предметами	1	
69	Бадминтон Правила одиночной игры, прием и подача	1	
70	Бадминтон Правила одиночной игры, прием и подача	1	
71	Бадминтон Правила одиночной игры, прием и подача	1	
72	История развития физической культуры и первых соревнований	1	
73	Туристическая подготовка Преодоление заболоченных участков	1	
74	Туристическая подготовка . Преодоление водных преград: вплавь, вброд, по камням или бревну	1	
75	Туристическая подготовка. Выбор маршрута и способа передвижения.	1	

76	Туристическая подготовка. Одежда туриста. Основы безопасного поведения	1	
77	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике нарушений осанки	1	
78	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
79	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
80	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
81	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	1	
82	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	1	
83	Бадминтон Правила одиночной игры, счет, прием и подача	1	
84	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1	
85	Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	
86	Туристическая подготовка Организация бивака	1	
87	Туристическая подготовка	1	

	Установка палатки		
88	Туристическая подготовка Установка палатки	1	
89	Туристическая подготовка Свертывание бивака	1	
90	Оценка силы рук, ног, гибкости	1	
91	Легкая атлетика. Бег. Ходьба	1	
92	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).	1	
93	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	1	
94	ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Бег по пересеченной местности	1	
95	. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности.	1	
96	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	1	
97	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	1	
98	Равномерный бег (9 мин) Развитие выносливости	1	
99	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы	1	
100	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы	1	

101	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	
102	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	
103	Организация и проведение подвижных игр, эстафет. Развитие скоростных способностей	1	
104	Организация и проведение подвижных игр, эстафет. Развитие скоростных способностей	1	
105	Организация и проведение подвижных игр, эстафет. Развитие скоростных способностей	1	