**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
ГОРИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПОГАРСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

«**Рассмотрено**» «**Принято**» **«Утверждено»»**

на заседании МО на педагогическом Директор МБОУ Горицкая ООШ

\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ совете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полищук Н.Ф.

Протокол №\_\_\_ Протокол №\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2021 г. от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2021 г. от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

6 класс

(базовый уровень)

Составитель:

Снежкова Зоя Алексеевна,

учитель физической культуры

**д. Горицы**

**2021 – 2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" для обучающихся 6 класса муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Горицкая основная общеобразовательная школа разработана на основе:

1. Закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012г.№273-ФЗ;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года " Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования";
3. Приказа Министерства образования и науки РФ №1644 от 29.12.14г. "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 " Об утверждении Федерального государственного стандартна основного общего образования";
4. Учебного плана МБОУ Горицкая основная общеобразовательная школа на 2021-2022 учебный год;
5. Годового календарного учебного графика школы на 2021-2022учебный год

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И. Лях " Физическая Культура 5 -7 класс": Учебник для общеобразовательных учреждений Москва просвещение 2018 программа рассчитана на 70 часов (35 учебных недель) из расчёта 2 раза в неделю.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цель для обучающихся 6 класса:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6 классах ориентируется на решение следующих **задач:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**пЛАНИРУЕМЫЕ результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6классе:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются , прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Мета предметные результаты характеризуют** уровень форсированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• понимание физической культуры как явления культуры;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий;

• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***В области физической культуры:***

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание тем учебного предмета**

**Знания о физической культуре (2 часа)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
(2 часа)**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование (64 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград*.* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* перекаты вперед и назад кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика и танцевальные движения*: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

*Лазанье по канату до высоты – 2 м.*

*Гимнастическая полоса препятствий.*

***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

***Лыжные гонки-Теория « кроссовая подготовка».***

*Передвижение на лыжах:* попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

*Подъемы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «полу ёлочкой»; подъем «елочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, *спуск низкой стойке,* по ровной поверхности; торможение «плугом».

***Спортивные игры.***

*Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке;* ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Волейбол: стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу;* игра по упрощенным правилам.

*Лапта:стойка игрока; перемещения в стойке* боком, лицом вперед*; л*овля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**Прикладное-ориентированная подготовка.** Прикладное-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

В связи с тем, что уроки совпадают с праздничными днями (4 ноября, 8 марта, 1, 9 мая) тематическое планирование составлено на 66 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | |
| 1 | Подготовка  к занятиям физической культурой | 02.09 |  |  |
| 2 | Спринтерский бег. Высокий старт (от 10  до 15 м). Бег с ускорением  от 30–40 м. | 06.09 |  |  |
| 3 | Беговые упражнения.  Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением  от 40–50 м. | 09.09 |  |  |
| 4 | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.  Техника движения рук в беге. | 13.09 |  |  |
| 5 | Техника бега по дистанции. Техника финиширования.  Бег на результат 60 м. | 16.09 |  |  |
| 6 | Бег  на средние дистанции .  Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). | 20.09 |  |  |
| 7 | Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).  Упражнения на развитие общей выносливости | 23.09 |  |  |
| 8 | Прикладное - ориентированная подготовка | 27.09 |  |  |
| 9 | Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом | 30.09 |  |  |
| 10 | Игра «Русская лапта». Правила игры | 04.10 |  |  |
| 11 | Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча | 07.10 |  |  |
| 12 | Игра «Русская лапта». Удары  по мячу стойки и перемещений игрока | 11.10 |  |  |
| 13 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 14.10 |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места | 18.10 |  |  |
| 15 | Техника прыжка в длину с места. Отталкивание полет приземление. | 21.10 |  |  |
| 16 | Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока. | 25.10 |  |  |
| 17 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | 08.11 |  |  |
| 18 | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Бросок | 11.11 |  |  |
| 19 | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Комбинации | 15.11 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 18.11 |  |  |
| 21 | Баскетбол. Накрывание мяча | 22.11 |  |  |
| 22 | Баскетбол. Накрывание мяча | 25.11 |  |  |
| 23 | Баскетбол. Бросок мяча | 29.11 |  |  |
| 24 | Баскетбол. Перехват  мяча | 02.12 |  |  |
| 25 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 06.12 |  |  |
| 26 | Баскетбол. Учебная игра. | 09.12 |  |  |
| 27 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 13.12 |  |  |
| 28 | Строевые упражнения | 16.12 |  |  |
| 29 | Строевой шаг, размыкание  и смыкание на месте.  Акробатика. | 20.12 |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастической перекладине  Акробатика. | 23.12 |  |  |
| 31 | Акробатика. | 27.12 |  |  |
| 32 | Кроссовый бег до 3минут. Подвижные игры .Эстафеты. | 10.01 |  |  |
| 33 | Кроссовый бег до 4 минут. Подвижные игры .Эстафеты. | 13.01 |  |  |
| 34 | Кроссовый бег до 5 минут. Подвижные игры .Эстафеты. | 17.01 |  |  |
| 35 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 20.01 |  |  |
| 36 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 24.01 |  |  |
| 37 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 27.01 |  |  |
| 38 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 31.01 |  |  |
| 39 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 03.02 |  |  |
| 40 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 07.02 |  |  |
| 41 | Кроссовый бег до 5 минут спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 10.02 |  |  |
| 42 | Стойка игрока. Передача мяча  сверху двумя руками (в опорном положении) | 14.02 |  |  |
| 43 | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками  (в парах) | 17.02 |  |  |
| 44 | Приём и передача мяча сверху двумя руками  (на количество передач) | 21.02 |  |  |
| 45 | Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах | 24.02 |  |  |
| 46 | Приём и передача мяча двумя руками снизу  (на количество передач) | 28.02 |  |  |
| 47 | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 03.03 |  |  |
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах | 10.03 |  |  |
| 49 | Нижняя прямая подача в парах . | 14.03 |  |  |
| 50 | Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. | 17.03 |  |  |
| 51 | Прямой нападающий удар. | 21.03 |  |  |
| 52 | Прямой нападающий удар. | 04.04 |  |  |
| 53 | Волейбол по упрощённым правилам. | 07.04 |  |  |
| 54 | Длительный бег . Техника бега  на средние дистанции (бег до 1000 м). | 11.04 |  |  |
| 55 | Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин | 14.04 |  |  |
| 56 | Бег 1000 м. Бег с ускорениями. | 18.04 |  |  |
| 57 | Метание малого мяча | 21.04 |  |  |
| 58 | Метание малого мяча . с 4–5 беговых шагов на дальность | 25.04 |  |  |
| 59 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 28.04 |  |  |
| 60 | Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». | 05.05 |  |  |
| 61 | Прыжок в длину Фазы - разбег , отталкивание , полет , приземление. | 12.05 |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с 7–9 беговых шагов. | 16.05 |  |  |
| 63 | Прыжки в длину с 7–9 беговых шагов. | 19.05 |  |  |
| 64 | Способы двигательной ( физкультурной) деятельности | 23.05 |  |  |
| 65 | Удары битой по мячу.  Игра по упрощенным правилам. | 26.05 |  |  |
| 66 | Удары битой по мячу.  Игра по упрощенным правилам. | 30.05 |  |  |