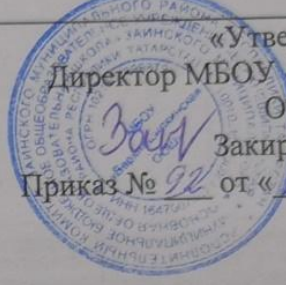


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p>Шадыбаева Ф.С.. Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» <i>Габдрахманова А.Р.</i> «<u>31</u>» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Закирова В.С. Приказ № <u>92</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Начального общего образования
Физкультура
1 класс
на 2020/2021 учебный год
Миннехановой Зульфии Галимзяновны
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ 1 от «31»__августа__2020_г.

Верхние Шипки, 2020

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической	<p>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности - формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека-товарищей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для 	<p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности</p> <p>- проявлять</p>
Способы	– отбирать упражнения для	вести тетрадь по		

физкультурной деятельности	комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток	окружающих; <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Физическое совершенствование	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональ. направленности.	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение		

Содержание учебного предмета по физической культуре, 1 класс.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических</p>	В процессе урока

	<p>качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	В процессе урока
Физическое совершенствование	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упражнения в группировке, перекаты. <i>Снарядная гимнастика:</i> висы, перемахи.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады на месте; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации)</i>Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания; преодоление полосы препятствий, включающих в себя перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений(гимнастические палки) ; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя; прыжковые упражнения с предметом с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге. <u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, упражнения на координацию, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации):</i> пробегание коротких отрезков из разных и.п. <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> ускорение из разных и.п.; челночный бег; броски и ловля теннисного мяча из разных и.п. броски в стену теннисного мяча в максимальном темпе. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.; <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча(1 кг) по кругу; прыжки в высоту</p>	<p>99 ч.</p> <p>12</p> <p>3</p> <p>21</p> <p>6</p>

	<p>на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p><u>Лыжные гонки</u> Передвижение на лыжах разными способами. Повороты.</p> <p><u>Подвижные игры</u> На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. ОРУ (развитие координации): перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. ОРУ (развитие выносливости): передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций .</p> <p><u>Плавание.</u>, Упражнение на всплытие, упражнение на лежание. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплывание отрезков, держась за доску.</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры.</u> На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>21</p> <p>13</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>9</p> <p>6</p>
--	---	---

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости): Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой	1	1.09	3.09
2	Физическое совершенствование. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением.	1	3.09	
3	Физическое совершенствование. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением	1	4.09	
4	Физическое совершенствование ОРУ (развитие быстроты): Ускорение из разных и.п.	1	8.09	
5	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие быстроты): Челночный бег	1	10.09	
6	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие силовых способностей): Повторное выполнение многоскоков	1	11.09	
7	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие координации): Пробегание коротких отрезков из разных и.п. Тест: бег на 30 м.	1	15.09	
8	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости): Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Тест: челночный бег.	1	17.09	

9	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие силовых способностей): Передача набивного мяча(1 кг) по кругу	1	18.09	
10	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой.	1	22.09	
11	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости): Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	1	24.09	
12	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие быстроты): Броски и ловля теннисного мяча из разных и.п.	1	25.09	
13	Физическое совершенствование. Подвижные игры . На материале легкой атлетике: упражнения в беге.	1	29.09	
14	Физическое совершенствование. Подвижные игры . На материале легкой атлетике: упражнения быстроту.	1	1.10	
15	Знания о физической культуре. Физические упражнения. Физическое совершенствование. Баскетбол: передвижения без мяча.		2.10	
16	Физическое совершенствование. Баскетбол: передвижения без мяча.	1	6.10	
17	Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	8.10	
18	Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча	1	9.10	
19	Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	13.10	
20	Физическое совершенствование. Баскетбол: передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	15.10	
21	Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	16.10	
22	Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	20.10	

23	Физическое совершенствование. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	22.10	
24	Физическое совершенствование. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	23.10	
25	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Физическое совершенствование. <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> Выполнение строевых команд.	1	27.10	
26	Физическое совершенствование. <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами	1	29.10	
27	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады на месте.	1	30.10	
28	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> прыжковые упражнения с предметом с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге.	1	10.11	
29	Физическое совершенствование. <i>Формирование осанки:</i> Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	12.11	
30	Физическое совершенствование. <i>Акробатические упражнения:</i> упражнения в группировке. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах)	1	13.11	
31	Физическое совершенствование. <i>Акробатические упражнения:</i> перекаты. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> индивидуаль-ные комплексы по развитию гибкости.	1	17.11	
32	Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт-минутки). Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	19.11	
33	Физическое совершенствование. <i>Снарядная гимнастика:</i> висы, перемахи. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использова-	1	20.11	

	нием веса тела и дополнительных отягощений(гимнастические палки)			
34	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя	1	24.11	
35	Физическое совершенствование. препятствий; преодоление полосы препятствий, <i>ОРУ (развитие координации):</i> Произвольное преодоление простых включаю-щих в себя перелезание через горку матов ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага	1	26.11	
36	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие координации)</i> игры на переключение внимания; воспроизведение заданной игровой позы; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	27.11	
37	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	1.12	
38	Физическое совершенствование. <u>Плавание.</u> Вхождение в воду. Упражнения на лежания.	1	3.12	
39	Физическое совершенствование. Упражнение на всплывание. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> повторное проплывание отрезков, держась за доску	1	4.12	
40	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий на лыжах. Физическое совершенствование.	1	8.12	
41	Физическое совершенствование. <u>Лыжные гонки.</u> <i>ОРУ (развитие координации):</i> Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	10.12	
42	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	11.12	
43	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах. <i>ОРУ (развитие координации):</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте	1	15.12	
44	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах. <i>ОРУ (развитие координации):</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте	1	17.12	
45	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	18.12	
46	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах. <i>ОРУ (развитие</i>	1	22.12	

	<i>координации</i>): перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте			
47	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	24.12	
48	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	25.12	
49	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты вокруг пяток лыж.	1	12.01	
50	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте.	1	14.01	
51	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в парах.	1	15.01	
52	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	19.01	
53	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	21.01	
54	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	22.01	
55	Физическое совершенствование Передвижение на лыжах с заданиями.	1	26.01	
56	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	28.01	
57	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : прохождение тренировочных дистанций.	1	29.01	
58	Физическое совершенствование <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : прохождение тренировочных дистанций.	1	2.02	
59	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : прохождение тренировочных дистанций	1	4.02	
60	Физическое совершенствование. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : прохождение	1	5.02	

	тренировочных дистанций.			
61	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости): передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	16.02	
62	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости): прохождение тренировочных дистанций в заданном темпе.	1	18.02	
63	Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости): прохождение тренировочных дистанций с заданиями.	1	19.02	
64	Физическое совершенствование <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	23.02	
65	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	25.02	
66	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах(встречные)	1	26.02	
67	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	2.03	
68	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча.	1	4.03	
69	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча в парах	1	5.03	
70	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча в тройках	1	9.03	
71	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча с перемещением	1	11.03	
72	Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча с заданиями.	1	12.03	
73	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале волейбола:</i> игра «Перестрелка»	1	16.03	
74	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале волейбола:</i> игра «Перестрелка»	1	18.03	
75	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале волейбола.</i>	1	19.03	
76	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетики:</i> игры с прыжками	1	1.04	

77	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале легкой атлетике: игры в беге</i>	1	2.04	
78	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале легкой атлетике: игры на координацию</i>	1	6.04	
79	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале баскетбола</i>	1	8.04	
80	Физическое совершенствование <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале баскетбола</i>	1	9.04	
81	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале баскетбола</i>	1	13.04	
82	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</i>	1	15.04	
83	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.</i>	1	16.04	
84	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры</u> : <i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.</i>	1	20.04	
85	Физическое совершенствование. <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному мячу	1	22.04	
86	Физическое совершенствование. <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному мячу из разных и.п.	1	23.04	
87	Физическое совершенствование. <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по катящемуся мячу	1	27.04	
88	Физическое совершенствование. <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по катящемуся мячу	1	29.04	
89	Физическое совершенствование. <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу	1	30.04	
90	Физическое совершенствование. <u>Подвижные игры:</u> <i>На материале футбола</i>	1	4.05	
91	Знания о физической культуре. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	6.05	
92	Физическое совершенствование. <u>ОРУ (развитие выносливости):</u> Равномерный	1	7.05	

	бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой.			
93	Физическое совершенствование. ОРУ (<i>развитие координации</i>): Пробегание коротких отрезков из разных и.п.	1	11.05	
94	Физическое совершенствование. ОРУ (<i>развитие выносливости</i>): Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Тест: челночный бег.	1	13.05	
95	Физическое совершенствование. ОРУ (<i>развитие быстроты</i>): Ускорение из разных и.п. Тест: бег на 30м.	1	14.05	
96	Физическое совершенствование. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой.	1	18.05	
97	Физическое совершенствование. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Тест: бег на 1000м. Диагн.р	1	20.05	
98	Физическое совершенствование. ОРУ (<i>развитие выносливости</i>): Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игры.	1	21.05	
99	Физическое совершенствование. ОРУ (<i>развитие быстроты</i>): Броски и ловля теннисного мяча из разных и.п. Игровые ситуации.	1	25.05	