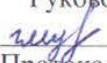
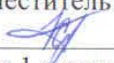


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 /Мулеева Г.П.
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 Красильникова Р.Р.
« 1 » сентября 2020 г.



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

4 «а» класс

Мулеева Владислава Михайловича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 31 августа 2020г.)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 4 а класса составлена на основе:

- Федерального закона об образовании в РФ (в действующей редакции);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» (утверждена приказом №2 от 09.01.2015 г.);
- Учебного плана МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год (приказ директора МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» № 37 от 20.08.2020 г.)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования;

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Обучающийся научится

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Беседы по темам «Правила поведения на воде», «Средства обучения плаванию (дыхательные упражнения)», Средства обучения плаванию (имитационные упражнения)

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными

движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале **плавания**. Проведение бесед по темам «Правила поведения на воде», «Средства обучения плаванию (дыхательные упражнения)». Средства обучения плаванию (имитационные упражнения)

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Календарно- тематическое планирование уроков физической культуры

№	Тема урока	Кол. часов	Основные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
1.	Легкая атлетика. Ходьба и бег (5 ч) Инструктаж по ТБ (в спортивном зале и на площадке) Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Правильное выполнение основных движений при ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (60 м) .Бег с заданным темпом и скоростью. Повторение правил и норм поведения на уроке физкультуры. (Инструктаж по ТБ).	2.09	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты бега. Бег на скорость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Правильное выполнение основных движений при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) Утренняя гимнастика (комплекс упражнений №1)	4.09	
3.	Техника бега на скорость. Упражнение на развитие физических качеств	1	Бег на скорость (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	7.09	
4.	Совершенствовать навыки ходьбы с изменением длины и частоты шага.	1	Совершенствование навыки ходьбы с изменением длины и частоты шага. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на	9.09	
5.	Зачет. Бег на результат (30 м, 60 м)	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	11.09	
6.	Прыжки (3 ч) Обучение прыжку в длину по заданным ориентирам	1	Выполнение прыжков в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	14.09	
7.	Совершенствовать навыки прыжка в длину	1	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	16.09	

8.	Техника прыжка в длину. Тройной прыжок с места,	1	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	18.09	
9.	Метание мяча (3ч) Обучение броску теннисного мяча на дальность, на точность	1	Выполнение броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Метание из различных положений на дальность и в цель.	21.09	
10.	Совершенствовать навыки броска теннисного мяча на дальность, точность	1	Выполнение броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	23.09	
11.	Техника метания мяча на дальность, точность	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	25.09	
12.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч) Кувырок вперед, назад	1	Выполнение кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ (Правила поведения на уроках гимнастики) Выполнение строевых команд; выполнение акробатических	28.09	
13.	Совершенствовать навыки кувырка вперед, назад, стойки на лопатках	1	Выполнение кувырка вперед, кувырка назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Элементы ритмической гимнастики Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	30.09 2.10	
14.	Техника выполнения кувырка вперед. Совершенствовать навыки кувырка назад, переката, стойки на лопатках	1	Выполнение кувырка вперед, кувырка назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	5.10	
15	Обучение технике выполнения моста. Совершенствование навыков	1	Выполнение моста (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!»	7.10	
16	выполнения кувырка назад, стойки на лопатках.	1	, «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Элементы ритмической гимнастики Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	9.10	
17	Зачет: техника выполнения кувырка назад, стойки на лопатках	1	Правильное выполнение кувырка назад, стойки на лопатках. Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	12.10	

18.	Висы (6 ч) Обучение вису на согнутых руках, согнув ноги	1	Освоение виса на согнутых руках, согнув ноги. Выполнение моста <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	14.10	
19.	Совершенствовать навыки виса на согнутых руках.	1	Совершенствование навыков виса на согнутых руках, согнув ноги. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	16.10	
20.	Техника выполнения виса прогнувшись, подтягивание в висе.	1	Совершенствование навыков виса на согнутых руках, согнув ноги. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	19.10	
21.	Совершенствовать навыки виса на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание ног в висе	1	Совершенствование навыков на гимнастической стенке виса прогнувшись, поднимания ног в висе, подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	21.10	
22.		1		23.10	
23.	Зачет. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе	1	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	26.10	
24.	Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч) Обучение лазанию по канату в три приема	1	Освоение лазанию по канату. Выполнение ОРУ с мячами.. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	28.10	
25.	Совершенствовать навыки лазания по канату, перелезания через препятствие	1	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Выполнение ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	30.10	
26.	Техника лазания по канату, перелезания через препятствия.	1	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	9.11	
27.	Обучение опорным прыжкам, вскокам в упор на коленях, соскокам.	1	Выполнение ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	11.11	
28.	Совершенствовать навыки опорных прыжков, вскока в упор на колени, соскока со взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	13.11	

29.	Зачет .Техника опорного прыжка, лазания по канату.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям Развитие скоростно-силовых качеств.	16.11	
30.	Подвижные игры (18ч) Разучивание подвижных игр «Космонавты» , «Разведчики и часовые».	1	Работа в группе, выполнение правил поведения в игре. Распределять роли в игре. Выполнение ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Утренняя гимнастика (комплекс упражнений №2)	18.11	
31.		1		20.11	
32.	Разучивание игры «Белые медведи».	1	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Участие в презентации «Если хочешь быть здоров» (беседа с	23.11	
33.	Разучивание игры «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	Разучивание игры «Космонавты» , ознакомление с правилами игры, распределение ролей . Участие в подвижных играх с бегом, прыжками, метанием	25.11	
34.	Разучивание игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	1	Разучивание игр «Прыжки по полосам» , «Волк во рву» : ознакомление с правилами игры, распределение ролей. Участие в игре. Выполнение ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	27.11	
35.	Разучивание игры «Прыгуны и пятнашки»	1	Освоение правил игры. Выполнение ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».Танцевальные шаги	30.11	
36.	Эстафета «Веревочка под ногами»	1	Освоение правил эстафеты «Веревочка под ногами». Совершенствование навыков работы в группе, в команде.	2.12	
37.	Разучивание игры «Удочка»	1	Освоение правил игры. Выполнение ОРУ. Совершенствование навыков работы в группе, в команде. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Повторение эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных	4.12	
38.	Разучивание игры «Зайцы в огороде»	1		7.12	

39.	Разучивание игры «Мышеловка»	1	Освоение правил игры. Выполнение ОРУ. Совершенствование навыков работы в группе, в команде. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Ритмичные танцы Развитие скоростных качеств.	9.12	
40.	Разучивание игры «Невод»	1	Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх	11.12	
41.	Разучивание игры «Эстафета зверей»	1	Освоение правил игры. Выполнение ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Участие в презентации «Надежная защита организма» (беседа с презентацией)	14.12	
42.	Разучивание игры «Метко в цель», «Кузнечики»	1		16.12	
43.	Разучивание игр «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Загадки»	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров»,	18.12	
44.		1	«Кто дальше бросит», «Запалня»	21.12	
45.	Эстафеты с предметами.	1	Освоение правил игры. Выполнение ОРУ. Эстафеты с предметами.	23.12	
46.	Разучивание игры «Парашютисты»	1	Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.		
47.	Лыжный спорт (21 ч) Правила ТБ на уроках лыжной подготовки Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг	1	Освоение правил поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом	25.12	
48.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Правильное выполнение техники передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	11.01	
49.	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок	1	Освоение передвижения ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.) Правильное выполнение техники передвижений, поворотов на лыжах	13.01	

50.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Торможение способом «плуг». Игра «Кто быстрее».	15.01	
51.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	1	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Торможение палками, падением.	18.01	
52.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.	20.01	
53.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	Выполнение поворота переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу .	22.01	
54.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	25.01	
55.	Зачет. Спуск в основной стойке	1	Выполнение спуска в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	27.01	
56.	Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе	1	Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	29.01	
57.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1.02	
58.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время	1	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	3.02	
59.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	5.02	
60.	Передвижение 50-100 м без палок	1	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	8.02	

61.	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой».	1	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	10.02	
62.	Попеременный душажный ход	1	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	12.02	
63.	Передвижение попеременным душажным ходом	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	15.02	
64.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой»,	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	17.02	
65.	Равномерное передвижение попеременным душажным ходом дистанции 1 км.	1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	19.02	
66.	Зачет. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км	1	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».	22.02	
67.	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».	1		24.02	
68.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Правила техники безопасности (ТБ) в спорт зале и на площадке	1	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр: играть в мини-баскетбол	26.02	
69.	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	Освоение правил ведения мяча на месте с высоким отскоком. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1.03	
70.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	3.03	
71.	Игра «Подвижная цель».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	5.03	

72.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	10.03	
73.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	Освоение навыков ведения мяча на месте с низким отскоком.	12.03	
74.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Выполнение ОРУ. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Освоение правил эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие совершенствование навыков ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	15.03	
75.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1		17.03	
76.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		19.03	
77.	Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1		22.03	
78.	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.Утренняя гимнастика.Владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Освоение правил игры в мини-баскетбол.	2.04	
79.	Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1		5.04	
80.	Ловля и передача мяча в кругу.	1		7.04	
81.	Игра в мини-баскетбол	1		9.04	
82.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	12.04	
83.	Эстафеты. Игра «Попади в цель».	1		14.04	
84.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ведение, броски)в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	16.04	

85.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. История олимпийских игр (презентация)	19.04	
86.	Эстафеты с мячами.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений.	21.04	
87.	Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	23.04	
88.	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1		26.04	
89.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	28.04	
90.	Тактические действия в защите и нападении.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	30.04	
91.	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Измерение роста	3.05	
92.	Бег и ходьба (4 ч) Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Измерение веса Правильное выполнение основных движений при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	5.05	
93.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	7.05	
94.	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		10.05	
95.	Зачет. Бег на результат (30, 60 м), Беседа. Средства обучения плаванию (дыхательные упражнения)	1	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (30, 60 м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	12.05 14.05	

96.	Прыжки (3 ч). Прыжок в длину.Беседа. Средства обучения плаванию (дыхательные и имитационные упражнения) Игра «Волк во рву».	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	17.05	
97.	Зачет. Прыжки в длину с места Тройной прыжок с места.	1	в прыжковую яму	19.05	
98.	Прыжок в высоту . Игра «Прыжок за прыжком».	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	21.05	
99.	Метание мяча (3 ч) Бросок теннисного мяча .	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Метаниемяча из различных положений на дальность и в цель	24.05	
100.	Бросок набивного мяча.	1	Совершенствование броска теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	26.05	
101.	Метание в горизонтальную цель.	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	28.05	
102	Метание в горизонтальную цель. <i>Правила поведения на воде (беседа</i>	1		30.05	

