

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 174 от 27 августа 2019 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2019 – 2020 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №2 от 28 августа 2020 года)

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе предусмотрено 70 часов, по 2 часа в неделю.

Учебник: Лисицкая, Т.С. Физическая культура:3-4 кл.: учебник четырехл.нач.шк. : в 1 ч. / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. – М.: АСТ : Астрель , 2016.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» из ФГОС НОО

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) б) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты по физической культуре

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминутки и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- 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).

Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминутки 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; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-плавать, в том числе спортивными способами;

-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

- Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна»,
- строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физической культуры, играть в подвижные игры;
- правила поведения на уроках физической культуре;
- что такое «дистанция» и как ее можно удерживать;
- выполнять разминку в движении;
- отличать, где право, а где лево;
- выполнять разминку в движении;
- понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта;
- оценивать правильность выполнения строевых команд;
- понимать технику выполнения челночного бега 3x10м;

- как возникла физическая культура и спорт;
- понимать правила подвижных игр; рассчитывать на 1-ый, 2-ой и как перестраиваться по этому расчету;
- выполнять разминку на развитие координации движений;
- выполнять разминку с малыми мячами; что такое гигиена;
- тестирование прыжка в длину с места; с разбега;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движения;
- тестирование подтягивания на низкой перекладине;
- выполнять разминку у гимнастической стенки;
- тестирование вися на время;
- выполнять разминку со стихотворным сопровождением;
- выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами в парах;
- выполнение ведения мяча, его ловля и броски;
- выполнение разминки на гимнастических матах, техника выполнения группировки;
- что такое перекаты, их виды;
- техника выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, на голове, «моста»;
- что такое осанка, как проводится разминка на сохранение правильной осанки;
- что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить; правила проведения круговой тренировки;
- что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку;
- что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами;
- что такое массажные мячи и что с ними можно делать;
- выполнять технику выполнения лыжных ходов, скользящий шаг змейкой, технику поворота переступанием на лыжах, технику подъема «полуелочкой» и спуска в основной стойке;
- прохождение дистанции 1,5 км;
- что такое канат; что такое полоса препятствий и как ее преодолевать;
- выполнение прыжка в высоту;
- что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, ведение мяча на месте и в движении;
- правила проведения эстафет;
- выполнение броска мяча через волейбольную сетку на точность и на дальность;
- выполнение набивных мячей от груди;
- тестирование прыжков в длину, подъема туловища за 30 сек., подтягивания на низкой перекладине, наклона вперед из положения стоя, метания малого мяча на точность, челночного бега, бега на 30 м;
- называть физические качества и упражнения их развивающие.

Коммуникативные:

- работать в группе;
- устанавливать рабочие отношения;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- слушать и слышать друг друга;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать чужое мнение;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства.

Регулятивные:

- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;
- контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- овладеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;
- рассказывать правила проведения подвижных игр;
- рассказывать и показывать технику выполнения и тестирования метания на дальность, метания мешочка на дальность, прыжка в длину, бега на 30м и 1 км, наклона вперед из положения стоя, подъема туловища, подтягивание на низкой перекладине, виса на время, ;
- рассказывать о физических качествах, о режиме дня, о частоте сердечных сокращений; заполнять дневник самоконтроля;
- выполнять упражнения с мячом в парах, ведение мяча;
- выполнять кувырок вперед из группировки, с 3-х шагов и с разбега, стойку на лопатках, на голове, мост, перекаты;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- выполнять прыжки через скакалку на месте и в движении;
- проходить станции круговой тренировки; выполнять вращение обруча различными способами;
- уметь захватывать канат ногами, лазать по канату;
- пристегивать лыжные крепления, передвигаться различными лыжными ходами, проходить дистанцию 1 км, 1,5 км, 2 км;
- выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием, спускаться со склона в основной стойке, и подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Содержание учебного предмета физическая культура

Основы знаний о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII– XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором». Подвижные игры. На материале 126 лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

2.3.Программа духовно – нравственного развития и воспитания

Тематическое планирование по физической культуре

с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4 -В класса.

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания.	Вид учебной деятельности	Дата проведения	
				по плану	по факту
Основы знаний о физической культуре					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. <i>Достижения</i> российских спортсменов на Олимпийских играх 1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Беседа о правилах поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	4.09	
2	История развития физической культуры в России в 17-19 вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	<i>Развитие</i> физической культуры в России в 17-19 веках. <i>Влияние</i> занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись». 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.	Беседа об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв. Беседа о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.	7.09	
Лёгкая атлетика и подвижные игры					
3	Бег с высоким подниманием бедра.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия, .разучить бег с высоким	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному. Бег с высоким	11.09	

		<p>подниманием бедра.</p> <p>3. .Повторить подвижную игру «Попади в мяч».</p> <p>4.развивать координацию движений.</p>	<p>подниманием бедра.</p>		
4	<p>Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Челночный бег 3х10 м.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>.1.повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>2.повторить бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».</p> <p>1.повторить челночный бег 3х10 м.</p> <p>2.повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>3.развивать быстроту.</p>	<p>Упражнение в ходьбе в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Челночный бег 3х10 , ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p>	14.09	
5	<p>Бег из положения – «низкий старт».</p>	<p>1.разучить положение «низкий старт».</p> <p>2.повторить прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>3.разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета».</p> <p>4.развивать прыгучесть.</p>	<p>Разучивание положения «низкий старт», бег с «низкого старта».</p>	18.09	
6	<p>Бег на 30 м на время. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений..1.повторить положение «низкий старт».</p> <p>2. Бег на 30 м с «низкого старта».</p> <p>3.повторить «Комбинированную эстафету». 1.повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.</p> <p>2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</p>	<p>Бег на 30 м с «низкого старта».</p> <p>Ходьба с перешагиванием через скамейки.</p> <p>Разучивание прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p>	21.09	
7	<p>Прыжок в высоту с бокового разбега</p>	<p>.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.1.повторить ходьбу</p>	<p>Прыжок в высоту с бокового разбега способом</p>	25.09	

	способом «перешагивание».	с перешагиванием через скамейки. 2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	«перешагивание» .		
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 1.повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2.повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Упражнение в прыжках на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» .	28.09	
9	Равномерный медленный бег до 800 м.	1.Равномерный медленный бег до 800 м. 2. . Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3.воспитывать выносливость.	Равномерный медленный бег до 800 м. Подвижную игру «Охотники и утки».	2.10	
10	Комплекс упражнений с гимнастическим и палками, направленный на формирование правильной осанки.	Прыжковые упражнения в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. 1.повторить бег из различных исходных положений. 2.повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Передал - садись». Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной	05.10	

			осанки. Подвижная игра «Комбинированная эстафета».		
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	Гимнастические упражнения прикладного характера..1.повторить равномерный медленный бег до 800 м. 2.повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	Упражнение в метании теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Волк во рву».	09.10	
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 1.повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.поторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. повторить подвижную игру «Волк во рву».	Упражнение в метании теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Волк во рву».	12.10	
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.поторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. повторить подвижную игру «Волк во рву».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижная игра «Передал – садись»	16.10	
14	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1.повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.подвижная игра «Вызов номеров». 3.воспитывать внимание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.1.повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Подвижная игра «Вызов номеров». Обучение броску набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. Подвижная игра	19.10	

		2.повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд. 3. подвижная игра «Третий лишний». 4.развивать силу.	«Третий лишний.		
15	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1.повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2.повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. подвижная игра «Совушка».	Упражнение в бросках набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Прыжки через скакалку изученными способами. Подвижная игра «Совушка».	23.10	
16	Преодоление препятствий. Зачёт Подвижные игры.	1.преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2.развивать быстроту. 1.повторить Преодоление препятствий. Зачёт 2.воспитывать взаимопомощь.	Преодоление препятствий. Зачёт Подвижные игры по выбору уч-ся.	26.10	
Гимнастика с основами акробатики					
17	Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Повторить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2.Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Повторение правил поведения на уроках гимнастики. Ходьба с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). Подвижная игра «Запрещённое движение».	30.10	
18	Кувырки вперёд.	1.повторить кувырки вперёд из упора присев. 2.повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч	Кувырки вперёд из упора присев. Стойка на лопатках из упора присев. Подвижная игра	09.11	

		водящему». 1.обучить лазанью по канату в три приёма. 2.повторить кувырки вперёд из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	«Не давай мяч водящему». Кувырки вперёд из упора присев.		
19	Кувырок назад.	1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. повторить лазанье по канату в три приёма. 3.повторить эстафету с обручами.	Упражнение в кувырках назад. Подвижная игра «Невод».	13.11	
20	Кувырок назад. «Мост» из положения лёжа на спине.	1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. повторить лазанье по канату в три приёма. 3.повторить эстафету с обручами. 1.обучить вису согнувшись. 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Кувырок назад. Подвижная игра «Невод». Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «мост» из положения лёжа на спине.	16.11	
21	«Мост» из положения лёжа на спине.	1.обучить вису согнувшись. 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «мост» из положения лёжа на спине.	20.11	
22	Лазанье по канату в три приёма. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3.повторить вис согнувшись. 4.развивать гибкость.	Обучение лазанью по канату в три приёма. Кувырки вперёд из упора присев. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Беседа об измерении частоты сердечных сокращений во	23.11	

			время выполнения физических упражнений. Лазанье по канату в три приёма.		
23	Вис согнувшись.	Вис углом. Перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	Вису согнувшись. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Подвижная игра «Совушка».	27.11	
24	Вис согнувшись. Вис углом.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра «Запрещённое движение». 1. повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Обучение вису согнувшись. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Вис углом. Перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Охотники и утки».	30.11	
25	Комплекс ритмической гимнастики.	1. повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра «Запрещённое движение».	04.12	

26	Перелезание через препятствие (высота 100 см). Вис на согнутых руках.	1.обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. повторить кувырок назад. 3.разучить подвижную игру «Обруч на себя». 1.повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2.повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4.развивать силу.	Обучение перелезанию через препятствие (высота 100 см). Кувырок назад. Подвижная игра «Обруч на себя». Перелезание через препятствие (высота 100 см), вис на согнутых руках. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	07.12	
27	Вис на согнутых руках.	1.повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2.повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4.развивать силу.	Упражнение в висе на согнутых руках. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	11.12	
28	Переползание по-пластунски.	1.повторить комплекс ритмической гимнастики. 2.повторить переползание по-пластунски. 3.повторить подвижную игру «Обруч на себя».	Обучение переползанию по-пластунски. Подвижная игра «Обруч на себя».	14.12	
29	Переползание по-пластунски. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	1.повторить комплекс ритмической гимнастики. 2.повторить переползание по-пластунски. 3.повторить подвижную игру «Обруч на себя». 1.повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2.повторить переползание по-пластунски. 3. подвижная игра «Охотники и утки».	Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Обруч на себя». Обучение подтягиванию из вися лёжа на низкой перекладине. Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Охотники и утки».	18.12	
30	Комбинация из элементов	1.повторить элементы акробатики (кувырки	Зачет	21.12	

	акробатики. Зачет	вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). 2.разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».			
31	Полоса препятствий. Подвижные игры.	1.повторить комбинацию из элементов акробатики. 2.полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 1.подвижные игры по выбору учеников. 2.воспитание выносливости	Комбинация из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры по выбору учеников.	25.12	
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе					
32	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1.повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2.Повторить передвижение скользящим шагом. 3.Равномерное передвижение до 600 м.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом. Равномерное передвижение до 600 м.	11.01	
33	Повторить повороты переступанием на месте. Поворот переступанием в движении	1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3.Игра на лыжах «Воротца». 1.повторить поворот переступанием в движении. 2.повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Передвижение скользящим шагом. Обучение поворотам переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». Поворот переступанием в движении. Передвижение попеременным двухшажным	15.01	

			ходом.		
34	Поворот переступанием в движении.	1.повторить поворот переступанием в движении. 2.повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Поворот переступанием в движении. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.	18.01	
35	Передвижение попеременным двушажным ходом.	Передвижение попеременным двушажным ходом. .Поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Передвижение попеременным двушажным ходом. Игра «Снежком в цель».	22.01	
36	Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным двушажным ходом. ,спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске.	Передвижение попеременным двушажным ходом. Упражнение в спуске в основной стойке	25.01	
37	Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным двушажным ходом, спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Передвижение попеременным двушажным ходом. Упражнение в спуске в основной стойке Поворот переступанием при спуске.	29.01	
38	Спуск в низкой стойке.	Передвижение попеременным двушажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Передвижение попеременным двушажным ходом. Упражнение в спуске в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1.02	
39	Одновременный двушажный ход. Равномерное передвижение	Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствование спуска в низкой стойке.	Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствован	5.02	

	по дистанции.	3. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 800 м. Одновременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 1200 м.	ие спуска в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 800 м. Одновременный двушажный ход Спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 1200 м.		
40	Подъём «ёлочкой».	Одновременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой», повторить торможение «плугом». Подвижная игра «На одной лыже».	Одновременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижная игра «На одной лыже».	08.02	
41	Равномерное передвижение по дистанции. Торможение «упором».	Подъём «ёлочкой». Равномерное передвижение до 1500 км. Подвижная игра «На одной лыже». Торможение «упором», совершенствование техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	Равномерное передвижение до 1500 км. Подъём «ёлочкой». Подвижная игра «На одной лыже». Торможение «упором», совершенствован ие техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	12.02	
42	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». 2. совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами.	Совершенствован ие движения скользящим шагом. Закрепление спусков и подъёмов и видов	15.02	

		3. разучить подвижную игру «Слалом».	торможения.		
43	Спуски и подъёмы изученными способами.	1. совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». 2. совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. разучить подвижную игру «Слалом».	Совершенствование техники спусков и подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».	19.02	
44	Равномерное передвижение.	1.Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. воспитывать выносливость.	Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м.	22.02	
45	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Зачет	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Зачет	Зачёт. Подвижные игры по выбору учащихся.	26.02	
Лёгкая атлетика и подвижные игры					
46	Комбинации на вечный шах.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	1.03	
47	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1.повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.повторить бег с изменением направления. 3.повторить подвижную игру «Третий лишний».1.рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. 2.повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3.подвижная игра «Волк во рву».	Технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Беседа о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Бег в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву».	5.03	
48	Бег из различных исходных положений.	1.повторить бег из различных исходных положений. 2.повторить ходьбу противходом. 3.повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Бег из различных исходных положений. Подвижную игра «Вызов номеров».	8.03	

49	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. подвижная игра «Мышеловка».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. Подвижная игра «Мышеловка».	12.03	
50	Прыжки в высоту.	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. 3.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.	Упражнение в прыжках в высоту. Перепрыгивание препятствия высотой до 60 см. Комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести	15.03	
51	Прыжки в высоту. Зачёт.	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. 3.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.	Прыжки в высоту. Зачёт.	19.03	
52	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	1.обучить прыжку с поворотом на 360 градусов. 2.совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3.повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	Комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. Упражнение в прыжках с поворотом на 360 градусов	2.04	
53	Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	5.04	
54	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1.Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов. 2. обучить метанию малого мяча на дальность с одного	Обучение метанию малого мяча на дальность с	9.04	

		шага. 3.повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. подвижная игра «Третий лишний».	одного шага. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Третий лишний».		
55	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2. повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3.развивать силу.	Упражнение в бросках набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	12.04	
56	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2. повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3.развивать силу.	Отработка броска набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».	16.04	
57	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперёд-вверх.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2.повторить броски набивного мяча (1кг.) снизу вперёд-вверх. 3.повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	Упражнение в бросках набивного мяча (1кг.) снизу вперёд-вверх. Игра «Линейная эстафета».	19.04	
58	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Проект	1.рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2.повторить «Линейную эстафету». 3.развивать быстроту.	Работа над проектом. Защита проекта.	23.04	
59	Ведение баскетбольного мяча.	1.рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2.повторить «Линейную эстафету». 3.развивать быстроту.	Освоение техники ведения баскетбольного мяча.	26.04	
60	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1.повторить ведение баскетбольного мяча. 2.равномерный бег до 5 минут. 3.разучить подвижную игру «Перестрелка».	Упражнение ведения баскетбольного мяча. Упражнение ведения баскетбольного	30.04	

			мяча «змейкой» Выявление типичных ошибок в технике ведения баскетбольного мяча.		
61	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2.бег на 60 м с «низкого старта». 3. повторить подвижную игру «Перестрелка».	Отработка ведения баскетбольного мяча «змейкой». Взаимодействие в группах в игре «Перестрелка»	3.05	
62	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2.бег на 60 м с «низкого старта». 3. повторить подвижную игру «Перестрелка».	Освоение техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	7.05	
63	Ведение футбольного мяча.	1.оповторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. прыжки через скакалку за 30 сек.	Освоение техники ведения футбольного мяча.	10.05	
64	Ведение футбольного мяча.	1.повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение футбольного мяча. 3.равномерный бег до 6 минут.	Освоение техники ведения футбольного мяча.	14.05	
65	Совершенствование элементов спортивных игр. Зачет.	1.повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение футбольного мяча. 3.равномерный бег до 6 минут.	Выполнение элементов спортивных игр. Моделирование технических действия в игре. Зачет.	17.05	
66	Совершенствование элементов спортивных игр.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить задания с элементами спортивных	Выполнение элементов спортивных игр. Моделирование технических	21.05	

		игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».	действия в игре.		
67	Подвижные игры и эстафеты.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить задания с элементами спортивных игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	23.05	
68	Подвижные игры и эстафеты.	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	24.05	
69	Проект «О спорт! Ты - мир!»	Сбор и обобщение материала. Работа над проектом.	Сбор и обобщение материала. Работа над проектом.	28.05	
70	Защита проекта « О спорт! Ты мир!»	Работа над проектом.	Защита проекта.	31.05	

Лист корректировки
2020-2021 учебный год

№	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки

Лист корректировки

2020-2021 учебный год

№	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки

