

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 № 230-од от 12 августа 2021 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 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №2 от 28 августа 2021 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.

1 четверть – 17 ч.

2 четверть – 14 ч.

3 четверть – 21 ч.

4 четверть – 18 ч.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к уровню подготовки учащихся 4-го класса.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре, способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- мотивации к систематическому наблюдению 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);
- стремление к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 метров на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменение в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
 - называть нетрадиционные виды гимнастики;
 - определять способы регулирования физической нагрузки;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
 - играть в спортивные игры по упрощённым правилам.
 - усвоить понятия ограничения, открытой и полуоткрытой линии;
 - определять слабые и сильные поля, силу и слабость изолированных пешек в центре, централизацию блокады;
- уметь:
- занимать и использовать открытые линии, 7 и 8 горизонтали;
 - блокировать проходные пешки, оценивать качество расположения фигур;
 - использовать базовые понятия.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

Познавательные.

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную образовательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно – энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёром в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

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 закаливающих

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 -б класса.**

№ урока	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.	1.09	
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.	3.09	
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 подниманием бедра. 3. .Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 4.развивать координацию движений.	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному. Бег с высоким подниманием бедра.	8.09	
4	Ходьба в разном темпе под звуковые	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. .1.повторить ходьбу в разном	Упражнение в ходьбе в разном темпе под звуковые	10.09	

	сигналы. Челночный бег 3x10 м.	темпе под звуковые сигналы. 2.повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись». 1.повторить челночный бег 3x10 м. 2.повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3.развивать быстроту.	сигналы. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3x10 , ходьба с изменением длины и частоты шагов.		
5	Бег из положения – «низкий старт».	1.разучить положение «низкий старт». 2.повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3.разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 4.развивать прыгучесть.	Разучивание положения «низкий старт», бег с «низкого старта».	15.09	
6	Бег на 30 м на время. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений..1.повторить положение «низкий старт». 2. Бег на 30 м с «низкого старта». 3.повторить «Комбинированную эстафету». 1.повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Бег на 30 м с «низкого старта». Ходьба с перешагиванием через скамейки. Разучивание прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	17.09	
7	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.1.повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	22.09	
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	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».	24.09	

		запрыгивание.			
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».	29.09	
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 осанки. Подвижная игра «Комбинированная эстафета».	01.10	
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».	06.10	
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».	08.10	
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 игру «Передал – садись	13.10	

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. 2.повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд. 3. подвижная игра «Третий лишний». 4.развивать силу.	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 «Третий лишний».	15.10	
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».	20.10	
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.	22.10	
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). Подвижную игру «Запрещённое движение».	27.10	

18	Кувьрки вперёд.	<p>1.повторить кувьрки вперёд из упора присев.</p> <p>2.повторить стойку на лопатках из упора присев.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».</p> <p>1.обучить лазанью по канату в три приёма.</p> <p>2.повторить кувьрки вперёд из упора присев.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Кувьрки вперёд из упора присев.</p> <p>Стойка на лопатках из упора присев.</p> <p>Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p> <p>Кувьрки вперёд из упора присев.</p>	29.10	
19	Кувьрок назад.	<p>1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>2. повторить лазанье по канату в три приёма.</p> <p>3.повторить эстафету с обручами.</p>	<p>Упражнение в кувьрках назад.</p> <p>Подвижная игра «Невод».</p>	10.11	
20	Кувьрок назад. «Мост» из положения лёжа на спине.	<p>1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>2. повторить лазанье по канату в три приёма.</p> <p>3.повторить эстафету с обручами. 1.обучить вису согнувшись.</p> <p>2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p>	<p>Кувьрок назад.</p> <p>Подвижная игра «Невод». Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «мост» из положения лёжа на спине.</p>	12.11	
21	«Мост» из положения лёжа на спине.	<p>1.обучить вису согнувшись.</p> <p>2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Совушка».</p>	<p>Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «мост» из положения лёжа на спине.</p>	17.11	
22	Лазанье по канату в три приёма. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	<p>1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</p> <p>2.повторить «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>3.повторить вис согнувшись.</p> <p>4.развивать гибкость.</p>	<p>Обучение лазанью по канату в три приёма. Кувьрки вперёд из упора присев. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Беседа об измерении частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Лазанье по канату в</p>	19.11	

			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».	24.11	
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».	26.11	
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».	01.12	
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».	03.12	
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».	Упражнение в вису на согнутых руках. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	8.12	

		4.развивать силу.			
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».	10.12	
29	Переползание по-пластунски. Подтягивание из виса 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 виса 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 виса лёжа на низкой перекладине. Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Охотники и утки».	15.12	
30	Комбинация из элементов акробатики. Зачет	1.повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). 2.разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Зачет	17.12	
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.	22.12	
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.	24.12	
33	Повторить	1.Совершенствовать	Передвижение	12.01	

	повороты переступанием на месте. Поворот переступанием в движении	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.	скользящим шагом. Обучение поворотам переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». Поворот переступанием в движении. Передвижение попеременным двухшажным 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.	14.01	
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Передвижение попеременным душажным ходом. .Поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Передвижение попеременным душажным ходом. Игра «Снежком в цель».	19.01	
36	Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным душажным ходом. ,спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске.	Передвижение попеременным душажным ходом. Упражнение в спуске в основной стойке	21.01	
37	Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным душажным ходом, спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Передвижение попеременным душажным ходом. Упражнение в спуске в основной стойке Поворот переступанием при спуске.	26.01	
38	Спуск в низкой стойке.	Передвижение попеременным душажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Передвижение попеременным душажным ходом. Упражнение в спуске в низкой стойке.	28.01	

			Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
39	Одновременный двушажный ход. Равномерное передвижение по дистанции.	Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствование спуска в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 800 м. Одновременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 1200 м.	Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствование 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.	02.02	
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».	04.02	
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», совершенствование техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	09.02	
42	Совершенствование изученных способов передвижения на	1. совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». 2. совершенствование техники спусков и подъёмов изученными	Совершенствование движения скользящим шагом. Закрепление спусков и подъёмов	11.02	

	лыжах.	способами. 3. разучить подвижную игру «Слалом».	и видов 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».	Совершенствовани е техники спусков и подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».	16.02	
44	Равномерное передвижение.	1.Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. воспитывать выносливость.	Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м.	18.02	
45	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Подвижные игры по выбору учащихся.	23.02	
46	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Зачет	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Зачет	Зачёт. Подвижные игры по выбору учащихся.	25.02	
Лёгкая атлетика и подвижные игры					
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».	02.03	
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».	04.03	
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	09.03	

			движений. Подвижная игра «Мышеловка».		
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	11.03	
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.	16.03	
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	18.03	
53	Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	22.03	
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 шага. 3.повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. подвижная игра «Третий лишний».	Обучение метанию малого мяча на дальность с одного шага. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Третий лишний».	25.03	
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.	06.04	
56	Броски набивного мяча	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на	Отработка броска набивного мяча	08.04	

	(1кг.) из-за головы на дальность.	дальность. 2. повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3.развивать силу.	(1кг.) из-за головы на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».		
57	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2.повторить броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх. 3.повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	Упражнение в бросках набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх. Игра «Линейная эстафета».	13.04	
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.	15.04	
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.	20.04	
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 мяча «змейкой» Выявление типичных ошибок в технике ведения баскетбольного мяча.	22.04	
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»	27.04	
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.	29.04	
63	Ведение футбольного мяча.	1.оповторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение	Освоение техники ведения футбольного мяча.	04.05	

		баскетбольного мяча «змейкой». 3. прыжки через скакалку за 30 сек.			
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.	06.05	
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.	11.05	
66	Совершенствование элементов спортивных игр.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить задания с элементами спортивных игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».	Выполнение элементов спортивных игр. Моделирование технических действия в игре.	13.05	
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.	18.05	
68	Подвижные игры и эстафеты.	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	20.05	
69	Проект «О спорт! Ты - мир!»	Сбор и обобщение материала. Работа над проектом.	Сбор и обобщение материала. Работа над проектом.	25.05	
70	Защита проекта « О спорт! Ты мир!»	Работа над проектом.	Защита проекта.	27.05	

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ 2021-2022

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		