

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10 им. Ю.А.Гагарина»

г. Воткинск УР

Согласована

Утверждена

на заседании МО

Приказ по школе № 150-0c

Протокол № 1

от «30» 08 2022 г.

от «30» 08 2022 г.

Руководитель МО Лас

Директор _____ Задорожная Т.М.

Рабочая программа
по физической культуре
для 4 а,б,в,г,д классов
на 2022-2023 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Ветлугин М.В.

г. Воткинск, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-ХI классов. (Авторы: Д.П.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич.) М. «Прометей», 2012 год.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **обративаемых задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, полуживыми играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Принимая во внимание вышеуперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, иделями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет

направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свой потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути. **Функциональная грамотность** – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений и во время обучения учащиеся приобретают необходимые ее виды:

Информационная: использовать информацию уроков ФК и других спортивных мероприятий, находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников для укрепления здоровья и физического развития.

Коммуникативная: работать (играть) в группе, команде; расположить к себе других людей, не поддаваться колебаниям своего настроения, приспособливаться к новым, непривычным требованиям и условиям.

Компьютерная: искать информацию в сети Интернет в области ФК.

Грамотность действий в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам; заботиться о своем здоровье; вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности.

Деятельностная грамотность: проявление организационных умений (регулятивные УУД) и навыков, а именно способности ставить и словесно формулировать цель деятельности и добиваться ее на практике, осуществлять самоконтроль, самопонку, самокоррекцию.

Каждый учитель в процессе урока дает объяснение по теме занятия. Это могут быть: исторические сведения о виде спорта, правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок, как их избежать и т.д. Усвоение этих знаний проверяется на зачетах по теории ФК.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Учебно-методический комплект: Стандарт начального общего образования по физической культуре.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1–4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1–4 классы. - М.: Просвещение 2012г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, пленностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражющими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полважные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время полважных игр, на досуге;
- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время полважных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоют правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазить через препятствия, выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- освоить навыки организации и проведения полважных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, полважных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадль 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 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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча 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, волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
 - плазать в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на лыжах.

Знания о физической культуре

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.

Содержание курса

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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; седлы. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувыроки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со склоном вперед ноги.

Оторванный прыжок: с работы через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прыгунного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;

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 различными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материалие 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; ловля и броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; полача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма:

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения		Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз		6	4	3	18	15	10
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз							
Бег 60 м с высокого старта, с		10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с		4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с		7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Оценка образовательных достижений обучающихся

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критерии оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественные

показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни.

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Подвижные игры	<p>Совершенствовать навыки игровых умений. Понимание правил игры;</p> <p>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях. Взаимодействовать с партнером и командой. Наблюдать за соблюдением правил игры. Формулировать высказывания своего мнения. Разрешать спорные игровые ситуации</p>	<p>Личностные УУД</p> <p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов. - Управление поведением партнера: контроль, коррекция - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Целеполагание, - Волевая саморегуляция, - Коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сличения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные универсальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необходимой информации
2	Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу. Применять правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Выполнять перестроения в строю. Следить за самочувствием при физических нагрузках. Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Управление поведением партнера: контроль, коррекция - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.
3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Наблюдать за правильностью выполнения упражнений. Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Волевая саморегуляция, - Коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сличения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.
4	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	<p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе. Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;</p> <p>Владеть способами поворотов на лыжах;</p> <p>Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;</p> <p>Применять простейшие правила обращения с лыжами.</p> <p>Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов

Тематический план

№	Название раздела	Всего часов	Конт роль	Воспитательный потенциал урока
1	Основы знаний о ФК. Основы физической культуры и ЗОЖ. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	26	В процессе уроков	Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отыска, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - повышение физкультурной грамотности школьников; Формирование гражданско – патриотической позиции на основе примеров достижений спортсменов Удмуртии и России. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Формирование позитивного отношения к ЗОЖ, отказ от вредных привычек.
2	Легкая атлетика	9	9	Содействие формированию социальной активности учащихся. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Пример достижений Поварницына Р. и др. Содействие развитию моральных и волевых качеств уч-ся.
3	Гимнастика	5	5	Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Пример достижений Беляевского Д. и др
4	Лыжная подготовка	5	5	Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Пример достижений Кулаковой Г.А., Крянина С. и др. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой.
5	Подвижные игры на основе баскетбола	4	4	Воспитание способности взаимодействия в команде (коллективе) как на уроках, так и в повседневной жизни. Пример достижений Кириленко А. и др. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой.
6	ОФП. Спортивные, подвижные и национальные игры.	4	4	Воспитание личностных качеств (волевых, эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов; Формирование позитивного отношения к ЗОЖ, отказ от вредных привычек.
ВСЕГО		102	26	

Hoplmatnbi												
	2 kracc			3 kracc			4 kracc					
1	Ber 30 M (cek.)	M	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6	6,8
2	Ber 60 M (cek.)	M							10,6	11,2	11,8	10,8
3	Ber 100 M (cek.)	M										
4	Ber 1000 M (mn-h-cek.) ("+" - Ge3 yhera Bpmehn)	M	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ber 2000 M (mn-h-cek.)	M										
6	Ber 3000 M (mn-h-cek.)	M										
7	Hernhoahpin Ger 3x10 M (cek.)	M	9,0	9,6	10,5				9,5	10,2	10,8	
8	Hernhoahpin Ger 3x20 M (cek.)	M										
9	Hernhoahpin Ger 5x20 M (cek.)	M										
10	Hernhoahpin Ger 10x10 M (cek.)	M										
11	Lppikok B Jtunhy c Metra (cm)	M	150	130	115	160	140	125	165	155	145	135
12	Lppikok B Jtunhy c Pasgera (m)	A	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80	
13	Lppikok B Bpicoty, crhocogom "Lhepevarnbaahnar" (cm)	M	80	75	70	85	80	75	90	85	80	
14	Lppikok qepes ckraknky (kor-bo pas/mnh.).	M	70	60	50	80	70	60	90	80	70	
15	Otknmahnra (kor-bo pas3)	M	10	8	6	13	10	7	16	14	12	
16	Toatrnbaahnra (kor-bo pas3)	A	8	6	4	10	7	5	14	11	8	
17	Metrane t/m (m)	M	15	12	10	18	15	12	21	18	15	12
18	Epocek hanbnoro mra Maccon 1kr n3 norokenhna cnjra (m)	M										
19	Metrane rphahabi: Jtna Aebohek - 500r, Jtna Marbhnko - 700r (m)	A										
20	Mhrocokn - 8 npbikkob (m)	M	12	10	8	13	11	9	15	14	13	
21	ToAbem tyjorunla n3 norokenhna neka ha chnhe (kor-bo pas3/minh)	M	23	21	19	25	23	21	28	25	23	28
22	ToAbeem hor n3 norokenhna Bnca Ha u/crtexke (kor-bo pas3)	A	4	3	2	5	3	2	6	4	2	5
23	Yapekhanje hor noA yrjom 90° ha u/crtexke (cek.)	M	6	4	2	8	6	4	9	7	4	5
24	Lpncegahnra (kor-bo pas3/minh)	A	38	36	34	42	40	38	36	42	40	38
25	Lncetonetbi, c onopon ha oAhy pyky, ha npabroN n jreboN hore (kor-bo pas3)	M	5	3	1	6	4	2	7	5	3	2

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Тема урока	Содержание урока. Планируемые результаты
1	Вводный урок. Инструктаж по ОТ. Равномерный бег.	<p>I четверть: Легкая атлетика - 15 часов, ОФП, спортивные и поливидные игры – 12 часов. УУД по л/иа - Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действий в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p>Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> <p>УУД по ПИ: Познавательные: сбор информации об истории и развитии поливидных и спортивных игр из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов в игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p>Личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к играм</p>
2	Прыжок в длину с места.	<p>Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при поливидных играх и л/атлетике.</p> <p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений.. Равномерный бег. Знать и соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. Уметь демонстрировать стр. упражнения и медленный бег без остановок. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений</p>
3	Инструктаж по мерам безопасности. ОФП. «Бесцелье старты»	<p>Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Прыжки в длину с места - обучение. Равномерный бег – 5 мин.. Игра «Белые медведи». Освоить технику прыжка в длину с места, технику равномерного бега. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)</p> <p>Техника безопасности при поливидных играх. Построение в колонну по 2 и 3. «Бесцелье старты».Знать и соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. Уметь демонстрировать построение в колонну по 1. Выполнять эстафеты «Бесцелье старты» Позитивное влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p>

4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс.скоростью до 60 м
5	Равномерный бег	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Пржки в длину с места. Равномерный бег в среднем темпе – 6 мин.. Игра «Белые медведи». Освоить культуру и здоровье как факторы успешной учебы и социализации
6	1 ОФП. игра «Захват знамени»	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игра «Захват знамени». Подтягивание на перекладине Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Захват знамени»
7	Прыжок в длину с места - контроль места	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Пржки в длину с места на результат. Подвижные игры. Уметь применять технику прыжка в длину с места. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
8	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Пржки с поворотом на 180. Пржки в длину с разбега 3–5 шагов. Пржок с места. ОРУ. Игра «К своим флагам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
9	1 ОФП, развитие скоростных способностей. Игра«Снайпер»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег с ускорением 40 м. Игра «Снайпер». Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 40 м
10	Бег с препятствиями.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с различными препятствиями. Игра «Захват знамени». Освоить технику бега, уметь правильно преодолевать препятствия. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величина физических нагрузок
11	Совершенствование равномерного бега	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Бег на 600 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры. Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распре- сил на дистанцию.
12	1 ОФП, Комплекс упражнений. Эстафеты с мячами	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы. Эстафеты с мячами. Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).
13	Бег 30 м.-контроль.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Бег 30 м.-контроль. Пржок с высоты до 40 см. Эстафеты. Целочечный бег. Уп-я на развитие скоростных и координационных способностей. Уметь правильно выполнять спринтерский бег, основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Уметь правильно выполнять осн. движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений Показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
15	1 ОФП, Игра Мини - Футбол	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Мини - футбол Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Ознакомиться с правилами игры в мини - футбол
16	Мониторинг физического развития.	Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ. Целочечный бег, подтягивание. Шестиминутный бег. Уметь выполнять упр-я определяющие уровень физической подготовленности уч-ся Поготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

17	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель-контроль	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель-контроль
18	1 ОФП. Беговые эстафеты с заданиями.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. Уметь правильно выполнять осн. движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
19	Ползущие игры без предметов	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в ползущие игры с бегом, прыжками, метанием Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
20	Ползущие игры	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в ползущие игры с бегом, прыжками, метанием профилактика вредных привычек
21	1 ОФП. Игра Мини - Футбол	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Мини - футбол Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Ознакомиться с правилами игры в мини - футбол
22	Эстафеты с элементами легкой атлетики	ОРУ в движении Эстафеты с элементами легкой атлетики Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в ползущие игры с бегом, прыжками. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
23	Ползущие игры с предметами	ОРУ в движении. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в ползущие игры с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей
24	1 ОФП. «Веселые старты».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Бег на 800 метров в равномерном темпе без учета времени. «Веселые старты». ОСВОИТЬ ТЕХНИКУ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОСВОИТЬ ПРАВИЛЬНОСТЬ ДЫХАНИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛ НА ДИСТАНЦИЮ.
25	Ползущие игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Снайпер». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей Уметь: играть в ползущие игры с бегом, прыжками, метанием ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ
26	Ползущие игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Снайпер». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей Уметь: играть в ползущие игры с бегом, прыжками, метанием Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка
27	1 ОФП. Игра «Захват знамени».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Ползущая игра «Захват знамени». Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Захват знамени».
II четверть: Гимнастика (14 ч) . ОФП, ползущие игры – 7 часов		
Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.		
Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.		
Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться успешного выполнения поставленных задач.		
Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.		

28	Меры безопасности на гимнастике. Акробатика. Перекаты и группировка.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Ползтигание на перекладине. Прыжки на скакалке. Знать и соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики и ползижных играх. Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
29	Акробатика Стойка на лопатках, кувырки вперед.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.
30	1 ОФП. Игра «Кто дальше бросит»	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 10-15 м. Игры с мячом. Игра «Кто дальше бросит?» Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.
31	Акробатика Мост из положения лежа.	Мост из положения лежа на спине с помощью партнера. Ползтигание на перекладине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы. Мост из положения лежа на спине с помощью партнера. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.
32	Элементы акробатики.	Прыж. на скаке - контр. Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Бег с различными препятствиями. Игра «Захват знамени». ВЗАЙМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Освоить технику бега, уметь правильно преодолевать препятствия. НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО «Захват знамени».
33	1 ОФП, Бег с препятствиями. Игра «Захват знамени».	Перекаты и группировка с опорой руками за головой. 2 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Ползтигание на перекладине. Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.
34	Элементы акробатики.	Контрольная работа – выполнение акробатической комбинации
35	Акробатика-контроль	Правильно выполнять акробатическую комбинацию. Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Ползтигание на перекладине, перемещения в висе. Ползижные игры-«Снайпер».
36	1 ОФП, Игра «Снайпер».	Правила соревнований Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Снайпер».
37	Виды передвижений Упр-я на равновесие.	Передвижение по диагонали, противодолом, «змейкой». ОРУ. Хольба приставными шагами по скамейке. Равновесие – «ласточка». Ползтигание на перекладине. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Уметь: лазать по гимнастической стенке, выполнять равновесие, прыжки на скакалке.
38	Упражнения на равновесие – контроль..	Передвижение по диагонали, противодолом, «змейкой». ОРУ. Хольба приставными шагами по скамейке. Равновесие – «ласточка»-контр. Ползтигание на перекладине. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Уметь: лазать по гимнастической стенке, выполнять равновесие.

39	1	ОФП, Игра «Захват знамени».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Захват знамени». Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Захват знамени».
40		Лазания, развитие координации	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Уметь: лазать по гимнастической стенке. Освоить игру «Резиночка».
41		Лазания – контроль.	Передвижение по диагонали, противодолом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками – контроль. Подтягивание на перекладине. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. гимнастика для глаз
			Уметь: лазать по гимнастической стенке. Освоить игру «Резиночка».
42	1	ОФП, «Веселые старты».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые старты». Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты «Веселые старты»
43		Комплекс ОРУ без предметов.	Инструкция ТБ. Строевые упр-я. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу.Размыкание, повороты направо и налево. Комплекс ОРУ без предметов. Подтягивание на перекладине - контроль. Освоить и знать построение в колонну, размыкание, повороты направо и налево, комплекс ОРУ без предметов.
44		Комплекс ОРУ без предметов.	Строевые упр-я. ОРУ. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево. Комплекс ОРУ без предметов - контроль. Освоить и знать построение в колонну, размыкание, повороты направо и налево.
45	1	ОФП, Мини - Футбол	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Мини - футбол Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП. Правила соревнований по футболу
46		Повторение элементов гимнастики	Строевые упр-я. ОРУ. Повторение элементов гимнастики. Упр-я и игры на развитие физ-х качеств. Правила соревнований по волейболу
			Повторить элементы гимнастики. Знать упр-я и игры на развитие физ-х качеств. Правила соревнований по волейболу
47		Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые упр-я. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево. Гимнастическая полоса препятствий. Правила соревнований по баскетболу
48	1	ОФП, Полярные игры с элементами футбола.	Строевые упр-я. Правильно преодолевать полосу препятствий. Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры с элементами футбола – «Точная передача», «Мяч в ворота». Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.
			УУД по л/п: Познавательные: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание логических действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.
			Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.
			Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.

			Личностные: проявлять волевые качества в преодолении трудностей добиваться решения поставленных задач.
49		ТБ <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Волнико». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30м <i>Знать:</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.
50		Ведение мяча.	Ведение мяча. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
51	1	ОФП. Игра «Метко в цель».	Строевые упра-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Игры с мячанием. ОРУ в движении. Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.
52		Передвижение ступающим шагом в шеренге	.Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием ем вокруг пяток лыж. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
53		Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Передал - садись». Ведение мяча. Развитие координационных способностей. <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
54	1	ОФП. игровые эстафеты.	Строевые упра-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры, эстафеты с мячами. Освоить правила и тактико-технические действия эстафет и комплекс ОФП.
55		Скользящий шаг.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом - контроль . <i>Уметь:</i> правильно выполнить технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.
56		Ведение мяча - контроль.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом - контроль . Броски в цель (<i>цуш</i>). ОРУ. Игра «Мяч - срелиму». Развитие координационных способностей. <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
57		ОФП. Игра «Охота на лис».	Строевые упра-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Перетягивание соперника. Полуживая игра- «Охота на лис».
58			Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Охота на лис».
			Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.; Поворот переступанием вокруг пяток лыж - индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, елочкой. Техника спусков. Подъем ступающим шагом, елочкой. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, подъемов, поворотов на лыжах различными способами Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
59		Игры с элементами баскетбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
60	1	ОФП. Подвижные игры с элементами	Строевые упра-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры с элементами футбола – «Точная передача», «Мяч в ворота», регулирование массы тела и формирования телосложения

61	Футбола. Техника подъемов - контроль.	Повторение элементов баскетбола	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Польем ступающим шагом, елочкой - контроль. <u>Уметь:</u> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
62			ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловить, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63	1	ОФП. Игра «Снайпер».	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Снайпер». Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Снайпер».
64		Техника спусков.	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. <u>Уметь:</u> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами
65		Ловля и передача мяча - контроль.	Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Передал - садись». Ведение мяча. Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловить, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
66	1	ОФП. «Веселые старты».	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые старты». Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты «Веселые старты»
67		Техника спусков - контроль.	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 500-800 м скользящим шагом с палками <u>Уметь:</u> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами
68		Передачи и броски мяча.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловить, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
69	1	ОФП. Полвиковая игра «Снайпер»	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Снайпер». Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.
70		Прохождение дистанции до 1,5 км.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 30 м. Прохождение дистанции до 1,5 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. <u>Уметь:</u> правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
71		Игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловить, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
72	1	ОФП. Подвижные игры с элементами футбола.	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игры с элементами футбола – Эстафеты на лыжах
73		Эстафеты на лыжах	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» <u>Уметь:</u> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.

74	Бросок мяча - контроль.	ОРУ. Бросок мяча - контроль. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>одержать, передавать на расстояние, ловля, бедение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	1 ОФП. игровые эстафеты.	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игры, эстафеты с мячами.
76	Попеременный двухшажный ход.	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты с мячами. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
77	Игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, бедение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
78	1 ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры с элементами футбола – «Точная передача», «Мяч в ворота». Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.
79	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	ОРУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Различные виды прыжков. Игра – «Невод» Освоить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».
80	Передачи и ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, бедение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
81	1 ОФП, Игра «Захват знамени».	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Захват знамени». Знать и выполнять упр-я ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Захват знамени».
82	Прыжок в высоту способом "перешагивание" - "переползание" - контролль.	ОРУ. Различные виды прыжков. Прыжок в высоту способом «перешагивание»-контроль. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры
83	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. <u>Уметь:</u> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр: играть в мини-баскетбол
84	1 ОФП, «Веселые старты».	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые старты». Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнить эстафеты «Веселые старты»
85	Челночный бег 3х6 метров.	Повторить технику высокого старта. Челночного бега 3х6 м., 3х9 м. Эстафеты. Освоить технику челночного бега 3х6м., 3х9 м.
86	Челночный бег 3х9 метров- контроль .	Повторить технику высокого старта. Челночный бег 3х9 м - контроль. Повторение метания на дальность. Демонстрировать технику
87	1 ОФП, Подвижная игра «Охота на лис».	Строевые упр-я. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Охота на лис».

88		Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега (техника). Многоскоки. Метание в цель с 4-5 м.
89		Прыжок в длину с разбега -контроль.	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега
90	1	ОФП. игра мини-футбол.	Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега
91		Бег на короткие дистанции.	Строевые упражнения на развитие физ-х качеств. Игры с элементами футбола. Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП. Хольба через несколько препятствий. ОРУ. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения при хольбе и беге; бегать с макс.скоростью (<i>60 м</i>) Способы закаливания организма. простейшие приемы самомассажа
92		Бег на короткие дистанции.- контроль.	Бег на результат (<i>30, 60 м</i>). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения при хольбе и беге; бегать с макс. скоростью (<i>60 м</i>)
93	1	ОФП. Развитие скоростных способностей. Игра «Снайпер»	Строевые упражнения. Хольба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Разновидности хольбы. Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции. Уметь правильно выполнять основные движения в хольбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м
94		Метание на дальность - контроль.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
95		Бег на короткие дистанции.	Виды старта. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью <i>отрезки до 20м</i> .Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения при хольбе и беге; бегать с макс.скоростью <i>отрезки до 30м</i> Основы туристской подготовки
96	1	ОФП, Игра «Захват знамени».	Строевые упражнения на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Захват знамени».
97		Развитие прыгучести.	Строевые упражнения. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжковые упражнения и задания . Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие прыгучести и координационных способностей Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Равномерный бег без остановок – до 8 мин. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств <u>Уметь</u> : правильно выполнять кроссовый бег; метать мяч на заданное расстояние
98		Кроссовая подготовка.	Строевые упражнения. Хольба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые стартеры». Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты «Веселые стартеры»
99	1	ОФП, «Веселые стартеры».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
100		Метание на дальность и в цель.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
101		Метания, кроссовая подготовка.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств <u>Уметь</u> : правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
102	1	ОФП, Подвижная игра «Снайпер».	Строевые упражнения на развитие физ-х качеств. Игра «Снайпер». Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.