

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырьинская средняя школа им.М.П.Прокопьева»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

А.И.Н.А. Афанасьева

Протокол № 1

от «24» 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УР Е.Н. Петрова

«Утверждено»

Директор школы

Н.Н. Данилов

Приказ № 48

от «26» 08 2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 4 «д» класса

Составитель: Закирова Ляйсан Даниловна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной

таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять тестовые нормативы

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета

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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и 5 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на

широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Календарно- тематическое планирование

№	Изучаемые разделы, темы уроков	Календарные сроки		Примечание
		Планируемые	Фактические	
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Легкая атлетика (12 ч)				
1	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты.	01.09		
2	Совершенствование техники высокого старта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Равномерный бег до 2мин. Игра: «Белые медведи». Развитие быстроты.	03.09		
3	Совершенствовать технику высокого старта, бега на 30м.Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты.	05.09		
4	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Контроль бега на 30м.Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Развитие координации.	08.09		
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 5 шагов. Совершенствование высокого старта,	10.09		

	бега на 60м.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину. Развитие быстроты.			
6	Контроль бега на 60м. Разучивание техники метания мяча с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 1 13.09 8 разбега. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Развитие быстроты.	12.09		
7	Закрепление техники метания мяча с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину. Развитие силовых способностей.	15.09		
8	Контроль прыжка в длину с разбега. Совершенствование метание малого мяча с разбега 3-5 шагов. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину. Развитие силовых способностей.	17.09		
9	Совершенствование метание малого мяча с разбега 3-5 шагов. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Развитие выносливости.	19.09		
10	Контроль прыжка метание малого мяча с разбега 3-5 шагов. Бег на дистанцию до 400 м. Развитие выносливости.	22.09		
11	Медленный бег до 8 минут. Спортивные игры: футбол, пионербол. Кроссовая подготовка. Равномерный 6-минутный бег. Развитие выносливости.	24.09		
12	Совершенствование комплекса УГГ. Контроль бега на 1000м.Кроссовый бег. Игра «космонавты». Развитие выносливости.	26.09		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в				

процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Баскетбол (14 ч)				
13	Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Совершенствование комплекса упражнений. Игра «Пустое место».	29.09		
14	Контроль челночного бега 3х10м. Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте. Специальные передвижения без мяча. Эстафета с элементами баскетбола. Развитие координации.	01.10		
15	Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте. Специальные передвижения без мяча. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину. Игра «мини - баскетбол». Развитие координации.	03.10		
16	Контроль передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведение мяча. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Игра «снайпер». Развитие координации. Развитие силовых способностей.	06.10		
17	Совершенствование ведение мяча. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Игра «мини - баскетбол». Развитие координации. Развитие силовых способностей.	08.10		
18	Совершенствование ведение мяча. Контроль теста подтягивание. Строевые упражнения. Метание набивных мячей (1— 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Эстафета с элементами баскетбола. Развитие координации.	10.10		
19	Контроль ведение мяча. Совершенствование строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. «Мини баскетбол». Развитие быстроты.	13.10		

20	Разучивание ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения Эстафета с баскетбольными мячами. Развитие координации.	15.10		
21	Контроль прыжка в длину с места. Закрепление ведение мяча с изменением направления и скорости. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. «Игры с ведением мяча». Развитие координации	17.10		
22	Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование строевых упражнений. « Игры с ведением мяча».	20.10		
23	Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости. Контроль теста наклона вперед из положения сидя. Строевые упражнения. Эстафета с элементами баскетбола. Развитие гибкости.	22.10		
24	Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование строевых упражнений Эстафета с элементами баскетбола. Развитие координации.	24.10		
25	Контроль ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование строевых упражнений. Игра «перестрелка». Развитие координации.	27.10		
26	Совершенствовать строевые упражнения. Строевая подготовка. Игра «снайпер». Развитие координации.	07.11		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Гимнастика (21ч)				
27	Инструктаж по ТБ. Совершенствование кувырка вперед. Разучивание кувырка назад в группировке. Разучивание ОРУ без предметов на месте. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке, перекаты, кувырки назад. Эстафета с	10.11		

	гимнастической скакалкой. Развитие гибкости.			
28	Совершенствование кувырка вперед. Закрепление кувырка назад в группировке. Закрепление ОРУ без предметов на месте. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперед и назад. Развитие гибкости.	12.11		
29	Контроль кувырка вперед. Совершенствование кувырка назад в группировке. Совершенствование ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперед и назад. Развитие гибкости.	14.11		
30	Совершенствование кувырка назад в группировке, ходьбы по скамейке на носках, повороты прыжком на 90-1800 , опускание в упор стоя на колене. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Акробатические упражнения. Упоры, седы. ОРУ без предметов на месте. Развитие координации.	17.11		
31	Совершенствование ходьбы по скамейке на носках, повороты прыжком на 90-1800 ; опускание в упор стоя на колене. Контроль кувырка назад в группировке. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Комплексы дыхательных упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Развитие координации.	19.11		
32	Разучивание перекатом назад стойка на лопатках, ходьбы по бревну большими шагами и выпадами. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Гимнастика для глаз. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие координации.	21.11		
33	Закрепление перекатом назад стойка на лопатках, ходьбы по бревну большими шагами и выпадами. Разучивание опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. Контроль поднимание туловища. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей.	24.11		

34	Совершенствование перекатом назад стойка на лопатках, ходьбы по бревну большими шагами и выпадами. Закрепление опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. ОРУ с предметами на месте. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	26.11		
35	Контроль перекатом назад стойка на лопатках. Совершенствование опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. Разучивание лазанье по канату в три приема. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей.	28.11		
36	Закрепление лазанье по канату в три приема. Разучивание «мост» с помощью и 1 29.11 12 самостоятельно. Контроль опорного прыжка с разбега через гимнастического козла. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Опорный прыжок. Лазание. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	01.12		
37	Совершенствование лазанье по канату. Закрепление «мост» с помощью и самостоятельно. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Лазание. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	03.12		
38	Совершенствование лазанье по канату, «мост» с помощью и самостоятельно. Разучивание акробатического соединения. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Акробатические комбинации. Лазание. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	05.12		
39	Контроль «мост» с помощью. Совершенствование лазанье по канату в три приема. Закрепление акробатического соединения. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Акробатические комбинации.	08.12		

	Лазание. ОРУ с предметами на месте. Развитие гибкости			
40	Совершенствование лазанье по канату в три приема, акробатического соединения. Акробатические комбинации. Лазание. ОРУ на месте. Наскоки и соскоки. Развитие силовых способностей.	10.12		
41	Совершенствование лазанье по канату в три приема, акробатического соединения. Контроль лазанье по канату в три приема. Акробатические комбинации. Лазание. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	12.12		
42	Совершенствование акробатического соединения. Разучивание вис прогнувшись на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, виса согнув ноги. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахивис на согнутых руках; вис согнув ноги; подтягивание в висе, поднятие ног в висе, комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Развитие силовых способностей.	15.12		
43	Совершенствование акробатического соединения. Закрепление вис прогнувшись на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, виса согнув ноги. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи - вис на согнутых руках; вис согнув ноги; подтягивание в висе, поднятие ног в висе, комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Развитие силовых способностей.	17.12		
44	Совершенствование вис прогнувшись на гимнастической стенке вис на согнутых руках, виса согнув ноги. Контроль акробатического соединения. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	19.12		

45	Совершенствование вис прогнувшись на гимнастической стенке, вис на согнутых руках, виса согнув ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	22.12		
46	Совершенствование вис прогнувшись на гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Парашютисты». Развитие силовых способностей.	24.12		
47	Контроль прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Подведение итогов за 2 четверть.	26.12		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Лыжные гонки (21ч)				
48	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разучивание попеременного двухшажного хода. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Развитие координации.	09.01		
49	Закрепление попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км. Передвижение на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов. Игра «кто дальше». Развитие координации.	12.01		
50	Закрепление попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км. Передвижение на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов. Игра «кто дальше». Развитие координации.	14.01		

51	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание спусков с пологих склонов. Передвижение на лыжах. Спуски. Прохождение дистанции до 1 км. Игра «кто дальше». Развитие координации.	16.01		
52	Контроль попеременного двухшажного хода. Закрепление спусков с пологих склонов. Передвижение на лыжах. Спуски. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 1км. Развитие координации.	19.01		
53	Совершенствование спусков с пологих склонов. Разучивание торможение «плугом». Спуски. Торможение. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 1км. Эстафета с этапом до 50м, без палок. Развитие координации.	21.01		
54	Контроль спусков с пологих склонов. Закрепление торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 2км. Спуски. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение. Игра «Кто дальше». Развитие координации.	23.01		
55	Совершенствование торможение «плугом». Разучивание поворота переступанием в движение. Торможение. Повороты. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Эстафета с этапом до 50м. Развитие координации.	26.01		
56	Контроль торможение «плугом». Закрепление поворота переступанием в движение. Торможение. Повороты. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Эстафета с этапом до 50м. Развитие координации.	28.01		
57	Совершенствование поворота переступанием в движение. Разучивание торможение «упором» Торможение. Повороты. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Эстафета с этапом до 50м. Развитие выносливости.	30.01		

58	Контроль поворота переступанием в движение. Закрепление торможение «упором». Торможение. Повороты. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Игра «кто дальше». Развитие выносливости.	02.02		
59	Совершенствование торможение «упором». Разучивание подъема «елочкой». Торможение. Подъемы. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Развитие выносливости.	04.02		
60	Контроль торможение «упором». Закрепление подъема «елочкой». Торможение. Подъемы. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Игра «кто дальше». Развитие координации.	06.02		
61	Совершенствование подъема «елочкой». Подъемы. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Эстафета. Развитие выносливости.	09.02		
62	Контроль подъема «елочкой». Прохождение дистанции по пересеченной местности. Подъемы. Эстафета. Развитие выносливости.	11.02		
63	Разучивание подъема «лесенкой». Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Подъемы. Игра «кто дальше». Развитие выносливости.	13.02		
64	Закрепление подъема «лесенкой». Подъемы. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2,5км. Эстафета. Развитие выносливости.	16.02		
65	Совершенствование подъема на склон «лесенкой». Подъемы. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2,5 км. Эстафета. Развитие выносливости.	18.02		
66	Контроль подъема на склон «лесенкой». Подъемы. Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета. Развитие выносливости.	20.02		
67	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2,5 км. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Развитие выносливости	23.02		

68	Контроль прохождения дистанции 1 км. Лыжные гонки. Развитие выносливости.	25.02		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Волейбол (10 ч)				
69	Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подбрасывание мяча. Развитие скоростно - силовых способностей.	27.02		
70	Закрепление приема и передачи мяча сверху двумя руками. Контроль прыжка со скакалкой. Броски набивного мяча из-за головы. Подвижные игры разных народов. Развитие скоростно- силовых способностей.	02.03		
71	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Разучивание нижней прямой подачи. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижные игры разных народов. Развитие скоростно - силовых способностей.	04.03		
72	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление нижней прямой подачи. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры разных народов. Развитие координации.	06.03		
73	Совершенствование нижней прямой подачи. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие координации.	09.03		
74	Контроль нижней прямой подачи. ОРУ. Подвижные игры разных народов. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие координации.	11.03		
75	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «снайпер». Развитие скоростно- силовых способностей.	13.03		
76	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Беговые упражнения: с	16.03		

	высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Игра «перестрелка». Развитие скоростно- силовых способностей.			
77	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Игра «снайпер». Развитие скоростно- силовых способностей.	18.03		
78	Контроль прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подведение итогов. Игра «перестрелка». Развитие выносливости.	20.03		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Баскетбол (10 ч)				
79	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Совершенствование ведение мяча в движение. ОРУ. Эстафета баскетболиста. Развитие координации.	23.03		
80	Разучивание броска мяча двумя руками от груди с места. Контроль прыжка в длину с места. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки ОРУ. Эстафета баскетболиста. Развитие координации.	03.04		
81	Закрепление броска мяча двумя руками от груди с места. ОРУ. Эстафета баскетболиста. Развитие координации.	06.04		

82	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Контроль наклона вперед. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игра «мини- баскетбол». Развитие гибкости.	08.04		
83	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Игра «мини- баскетбол». Развитие координации.	10.04		
84	Контроль броска мяча двумя руками от груди с места. Игра «перестрелка». Разновидности ходьбы и бега. Развитие координации.	13.04		
85	Разучивание ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола «точность удара». Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Развитие быстроты.	15.04		
86	Закрепление ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола «точность удара». Развитие быстроты.	17.04		
87	Контроль подтягивание. Совершенствование ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола «точность удара». Развитие скоростно-силовых способностей.	20.04		
88	Совершенствование ведение мяча. Совершенствование высокого старта. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подвижные игры на материале футбола «точность удара». Развитие скоростно-силовых способностей.	22.04		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Легкая атлетика (10ч)				
89	Совершенствование высокого старта, челночного бега 3х10м. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.	24.04		

	Равномерный бег 3 минуты. Игра: футбол, пионербол. Развитие быстроты.			
90	Совершенствование высокого старта. Контроль челночного бега 3х10м.Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег 3 минуты. Игра «снайпер». Развитие быстроты.	27.04		
91	Совершенствование высокого старта, бега на 30м. Разучивание метание малого мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Игра футбол, пионербол. Развитие координации.	29.04		
92	Совершенствование высокого старта, метание мяча. Контроль бега на 30мМетание мяча на дальность. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Игра футбол, пионербол. Развитие быстроты.	01.05		
93	Контроль бега на 60м. Совершенствование метание малого мяча на дальность, высокого старта. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Игра футбол, пионербол. Развитие быстроты.	04.05		
94	Совершенствование метание малого мяча на дальность. Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Равномерный бег 3 минуты. Развитие скоростно-силовых способностей.	06.05		
95	Контроль метание малого мяча на дальность. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Развитие координации. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в	08.05		

	максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости.			
96	Итоговая контрольная работа .Тест.			
97	Работа над ошибками. Контроль прыжка в длину с разбега. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	13.05		
98	Контроль бега на 1000м.Кроссовый бег. Развитие выносливости.	15.05		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Плавание (3 ч)				
99	ТБ на уроках плавания. Разучивание упражнений на согласование работы рук и ног «Кроль на груди». Работа над ошибками. Развитие выносливости.	18.05		
100	Закрепление упражнений на согласование работы рук и ног «Кроль на груди. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Развитие выносливости.	20.05		
101	Совершенствование упражнений на согласование работы рук и ног «Кроль на груди. Комплексы дыхательных упражнений. Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Развитие выносливости.	22.05		
Знания о физической культуре (в процессе урока) Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Физическое совершенствование (в процессе урока) Спортивно – оздоровительная деятельность – Футбол (1 ч)				
102	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Спортивная игра футбол.	25.05		

