

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родионово - Несветайского района
«Кутейниковская средняя общеобразовательная школа»
МБОУ «Кутейниковская СОШ»**

**Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08. 2021г.**

**«Утверждаю»
Директор МБОУ «Кутейниковская
СОШ».
Приказ № 128 от 30.08.2021г.**

**Рабочая программа
по физической культуре
начальное общее образование
4 класс**

Учитель: Хроленко А.В.

- **Программа разработана на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура, 1-4 класс, УМК «Школа России» М.: Просвещение, 2020 г.**

**с. Кутейниково
2021 – 2022 г.**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 года № 273.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" в редакции Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 № 1576.
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования», одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345;
- Приказом Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345» от 18.05.2020 г. № 249;
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020г. № 254»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Кутейниковская СОШ», утвержденной приказом руководителя ОО, приказ о внесении изменений в ООП - № 132 от 30.08.2021 г.
- Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Кутейниковская СОШ», утверждённым приказом руководителя ОО от 27.08.18 г. № 122/1.
- Учебным планом МБОУ «Кутейниковская СОШ», приказ - № 106 от 30.06.2021.
- Календарным учебным графиком МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2021-2022 учебный год, приказ № 105 от 30.06.2021.
- Авторской программой по предмету «Физическая культура» Лях В.И., УМК «Школа России» М.: Просвещение, 2020 г.

Целью программы по физической культуре является формирование у 4 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

3. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка.

Образовательная область Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При создании программы были учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа обучения физической культуре в 4 классе направлена на:

1. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
3. соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Для достижения планируемых результатов освоения предмета используются современные педагогические технологии:

- технологии личностно-ориентированного развивающего обучения;
- информационно-коммуникационная технология,
- технологии, основанные на реализации проектной деятельности,
- игровые технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технология проблемного обучения,
- технология критического мышления,
- технология интегрированного обучения,
- технология работы с текстом,
- технологии основанные на уровневой дифференциации обучения,
- технология сотрудничества, групповые технологии,
- традиционные технологии (классно-урочная система)

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по физической нагрузке)

Планируемые результаты освоения ООП НОО являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших ООП НОО.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 4 классе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Умение учиться — существенный фактор повышения эффективности освоения обучающимися предметных знаний, формирования умений и компетентностей, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора.

Универсальными компетенциями обучающихся в 4 классе по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения предмета физическая культура, обучающиеся по окончании 4 класса, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

№	Раздел программы	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться	Формируемые УУД
1	Знания о физической культуре	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.</p> <p>Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой, укрепления здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</p> <p>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья и физической подготовленности.</p>	<p><u>Личностные</u></p> <p>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Развитие учебно-познавательного интереса к занятиям, мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p> <p>Планирование общей цели и пути её достижения.</p>
2	Способы физкультурной	Отбирать и выполнять комплексы	Вести тетрадь по физической	

	<p>деятельности</p>	<p>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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Измерять показатели физического развития (рост, масса), вести систематические наблюдения за динамикой развития физических качеств.</p>	<p>культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Распределение функций и ролей в совместной деятельности, конструктивное разрешение конфликтов. Осуществление взаимного контроля, оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. <u>Познавательные</u> Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий, анализ выполненных действий;</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью таблицы: большая, средняя, малая). Выполнять организующие строевые команды и приёмы. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	<p>Активность и творческое отношение к заданиям в процессе их выполнения. <u>Коммуникативные</u> Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; Участие в коллективном обсуждении, взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных</p>

	функциональной направленности. Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.		видах спорта).
--	--	--	----------------

3. Содержание учебного предмета

В рабочей программе выделены три раздела: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний в программе выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Так как у детей 1 – 4 классов наибольший интерес вызывают подвижные игры и эстафеты, то в данной программе предпочтение отдано физическим упражнениям, развивающим двигательные способности, а также подвижным играм, игровым заданиям на материале спортивных игр. Для учащихся 4 классов вариативная часть представлена в виде уроков двигательной активности в игровом блоке – «Спортивные игры - баскетбол».

Программа состоит из следующих разделов.

I. Знания о физической культуре.

1. Физическая культура.
2. Физические упражнения.
3. Из истории физической культуры.

II. Способы физкультурной деятельности.

1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
2. Самостоятельные игры и развлечения.

3. Самостоятельные занятия.

III. Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

– Гимнастика с основами акробатики.

– Легкая атлетика.

– Подвижные и спортивные игры.

– Спортивные игры – баскетбол.

– Техничко-тактическая подготовка.

3. Общеразвивающие упражнения

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

«Показатели двигательной подготовленности» - испытания в различных упражнениях, по которым осуществляется контроль технической подготовленности учащихся.

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, прикладному. Это предполагает перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки и позволяет соблюдать индивидуальный подход в работе с каждым учащимся.

Структура курса, основные содержательные линии

№	Наименование разделов	Характеристику основных содержательных линий	Перечень зачетов
<u>1</u>	<u>Знания о физической культуре</u>		
	<i>Физическая культура.</i>	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.	
	<i>Из истории физической культуры.</i>	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
	<i>Физические упражнения.</i>	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	
<u>2</u>	<u>Способы физкультурной деятельности</u>		
	<i>Самостоятельные занятия.</i>	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).	
	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	
<u>3</u>	<u>Физическое совершенствование</u>		
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	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.	
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.	
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
	<i>Акробатические упражнения.</i>	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	Акробатическая комбинация

<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i>	Висы и упоры, махи, перемахи. Простые гимнастические комбинации.	Подтягивание из вися. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
<i>Опорный прыжок:</i>	Разнообразные виды прыжков. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	Опорный прыжок.
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i>	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Прыжки со скакалкой
<u>Легкая атлетика.</u>		
<i>Беговые упражнения</i>	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Бег 30метров. Бег 60 метров. Бег 1000 метров.
<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;	Прыжок в длину
<i>Метание и броски</i>	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча.
<u>Подвижные и спортивные игры.</u>		
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i>	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
<i>На материале легкой атлетики:</i>	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, силу, выносливость и быстроту.	Прыжок в длину с места.
<i>На материале спортивных игр:</i>	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Подтягивание из вися.
<u>Общеразвивающие упражнения:</u>	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
<i>На материале гимнастики с основами акробатики.</i>	<u>Развитие гибкости:</u> индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <u>Развитие координации:</u> произвольное преодоление простых препятствий; 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. <u>Формирование осанки:</u> ходьба на носках, с предметами на голове, с	Поднимание и опускание туловища.

		заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	
	<i>На материале легкой атлетики</i>	<u>Развитие координации:</u> 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. <u>Развитие быстроты:</u> 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. <u>Развитие выносливости:</u> 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; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. <u>Развитие силовых способностей.</u>	Челночный бег 3x10 метров.

В процессе изучения физической культуры обучающиеся включаются в проектную деятельность. Основные направления проектной деятельности: исследовательский, творческий, социальный, информационный проекты.

Темы проектов предоставляются на выбор обучающегося. В перечень включены темы, которые всесторонне раскрывают вопросы основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно- оздоровительной деятельности. Время выполнения работы текущий учебный год. Срок сдачи работы по мере выполнения (не позднее окончания учебного года).

Темы проектов для 4класса

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
2. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
4. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
5. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.

1	Основы знаний	Вводный инструктаж. Техника безопасности во время занятий. Физическая культура и ее значение в жизни.	1	01.09.		Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая культура и ее значение.	Знать требования инструкций. Понимать значение физической культуры в жизни человека
2	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Старты. Бег 30 м.	1	03.09.		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Линейные эстафеты. Бег 30 метров. Челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 метров.
3	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Высокий старт. Бег 30 метров.	1	07.09.		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование техники бега. Высокий старт. Бег 30 метров. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» расстояние 5-15 м	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 метров.

4	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Бег 30 метров Зачет1. Подвижные игры.	1	08.09.	ОФП. Комплексы ОРУ и СРУ на месте и в движении. Высокий старт. Бег 30 метров на результат. Бег, с изменением направления и преодолением препятствий, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Старты из различных исходных положений. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, бегать с максимальной скоростью 30 метров.
5	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.09.	Комплексы ОРУ и СРУ на месте и в движении. Подвижные игры на элементах легкой атлетике, беговые линейные эстафеты, челночный бег, встречные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику скоростного бега.
6	Легкая атлетика	Освоение техники прыжков в длину. Основные способы передвижения человека.	1	14.09.	Основные способы передвижения человека. Характеристика. ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разнообразные виды прыжков. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Уметь выполнять специальные, прыжковые упражнения и разнообразные прыжки.

7	Легкая атлетика	ОФП. Прыжок в длину с разбега.	1	15.09.		ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Уметь прыгать в длину с разбега, выполнять специальные прыжковые упражнения и разнообразные прыжки.
8	Гимнастика с основами акробатики	Подтягивание из виса Зачет 2. Подвижные игры.	1	17.09.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подтягивание из виса на результат. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 300 – 500 метров. Игры.	Знать понятие ЧСС. Уметь измерять ЧСС. Уметь выполнять подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.
9	Основы знаний	Физические качества человека. ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	1	21.09.		Физические качества человека, их классификация. ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Спортивные эстафеты, игровые задания.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выполнять игровые действия по правилам игры. Иметь представление о физических качествах человека.
10	Легкая атлетика	ОФП. Метание мяча (150 гр.) в цель и на дальность.	1	22.09.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча в цель с места и с разбега на дальность. Переменный бег – 5 минут.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха, пробегать среднюю беговую дистанцию.

11	Легкая атлетика	ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча.	1	24.09.		Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Ору для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать технику метания в целом.
12	Подвижные игры	ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	28.09.		ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. ОФП. Развитие выносливости. Бег 300 - 500 метров. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 – 7 минут.
13	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка ОФП. Темповый бег.	1	29.09.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Темповый бег до 7 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию, демонстрировать физические кондиции.
14	Легкая атлетика	Бег 1000м Зачет 3 Подвижные игры.	1	01.10.		Физические качества человека. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Бег 1000 метров на результат. Подвижные игры.	Уметь пробегать дистанцию 1000 метров. Иметь представление о физических качествах человека.
15	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Развитие силовой выносливости.	1	05.10.		ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные и спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выполнять метание малого мяча на дальность

16	Спортивные игры	Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила. Передача мяча.	1	06.10.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Баскетбол. История игры, основные правила. Терминология игры в баскетбол. Передача мяча на месте и в движении.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать основные правила игры баскетбол.
17	Кроссовая подготовка	ОФП. Развитие координационных способностей. Спортивные эстафеты.	1	08.10.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные эстафеты на материале легкой атлетики и спортивных игр.	Уметь демонстрировать физические кондиции, Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.
18	Основы знаний	Олимпийские игры. История игр. Символика. Подвижные игры с мячом.	1	12.10.		Олимпийские игры. История возникновения и развития. Олимпийская символика. Выдающиеся спортсмены. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие физических качеств.	Понимать цель возрождения Олимпийских игр. Знать известных Олимпийских чемпионов. Уметь выполнять игровые действия по правилам.
19	Основы знаний	Строение человека. Скелет. Основные кости, суставы. ОФП. Развитие физических качеств.	1	13.10.		ОРУ для рук и плечевого пояса на месте и в ходьбе. Строение человека. Основные суставы, кости скелета. ОФП. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса. Иметь представление о строении человека.

20	Спортивные игры	ОФП. Развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой.	1	15.10.		ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Спортивные эстафеты с прыжками. Равномерный бег до 5 - 7 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции, бегать в равномерном темпе до 5 – 7 минут.
21	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	19.10.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Фазы прыжка: отталкивание и приземление. Переменный бег – 6 минут. Подвижные и спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
22	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места Зачет 4. Подвижные игры.	1	20.10.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.
23	Гимнастика с основами акробатики	Осанка. Причины нарушения. Профилактика. Подвижные игры на материале гимнастики.	1	22.10.		ОРУ на месте и в движении. Понятие – осанка и причины ее нарушения. Комплекс УГГ для профилактики нарушений осанки. Подвижные игры.	Иметь представление о причинах нарушения осанки. Уметь выполнять комплекс УГГ для профилактики нарушений осанки.
24	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1	26.10.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Прыжки со скакалкой. Спортивные эстафеты с прыжками.	Уметь выполнять прыжки через препятствия, выполнять темповые прыжки со скакалкой.

25	Спортивные игры	ОФП. Развитие выносливости. Спортивные эстафеты.	1	27.10.		Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег до 5-7 минут. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Спортивные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прыжков через скакалку, преодолевать различные препятствия.
26	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие координационных способностей.	1	29.10.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
27	Подвижные игры	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Подвижные игры и эстафеты. Урок-игра.	1	09.11.		Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры и спортивные эстафеты, знакомые детям.	Уметь демонстрировать физические кондиции, выполнять игровые действия по правилам игры.

28	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие координационных способностей.	1	10.11.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
29	Гимнастика с основами акробатики	Сердце и кровеносные сосуды. ОФП. Упражнение в равновесии.	1	12.11.		Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнение на бревне (ходьба, с дополнительными заданиями). Статические и динамические элементы в равновесии. Эстафеты.	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, упражнения в равновесии. Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердечнососудистой системой. Понимать важность занятий физическими упражнениями, для укрепления сердца.
30	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	1	16.11.		ОРУ комплекс со скакалкой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Темповые прыжки со скакалкой сериями. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, прыжки со скакалкой

31	Спортивные игры	Режим дня и его планирование. Подвижные игры с мячом.	1	17.11.		Режим дня и его планирование. ОРУ на месте и в движении. Подвижные игры с мячом на материале спортивных игр.	Уметь выполнять игровые действия, демонстрировать физические кондиции, составлять индивидуальный режим дня.
32	Гимнастика с основами акробатики	Прыжки со скакалкой Зачет 5. Подвижные игры.	1	19.11.		ОРУ комплекс со скакалкой. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой, выполнять прыжки со скакалкой с максимальной скоростью, за 1 минуту.
33	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование навыков равновесия.	1	23.11.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнение в равновесии на бревне. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, упражнения в равновесии.
34	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	1	24.11.		ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения.
35-36	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика. ОФП. Совершенствование элементов акробатики.	2	26.11. 30.11.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами, акробатические элементы, демонстрировать физические кондиции.

37	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Опорный прыжок. Освоение техники прыжка.	1	01.12		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Опорный прыжок: (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь выполнять опорные прыжки, комбинации из освоенных элементов акробатики, демонстрировать физические кондиции.
38-39	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование опорных прыжков.	2	03.12. 07.12.		ОРУ комплекс со скакалкой. Опорный прыжок: (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять опорные прыжки, комбинации из освоенных акробатических элементов, комплексы упражнений с предметами.
40	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок Зачет 6. Спортивные эстафеты.	1	08.12.		ОРУ комплекс со скакалкой. Опорный прыжок: (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Спортивные эстафеты.	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре, комплекс упражнений со скакалкой, прыжки через скакалку, демонстрировать технику опорных прыжков.
41	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Совершенствование элементов акробатики.	1	10.12.		ОРУ комплекс со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять комбинации из освоенных акробатических элементов, комплексы ОРУ.

42	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1	14.12.	ОРУ комплекс с мячом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Акробатическая комбинация. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения для мышц брюшного пресса. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, акробатические элементы и соединения, демонстрировать физические кондиции.
43	Гимнастика с основами акробатики	Акробатическая комбинация. Зачет7. Прыжки со скакалкой.	1	15.12.	ОРУ на осанку. Комбинации из освоенных акробатических элементов (акробатическая комбинация) Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Уметь демонстрировать комбинации из освоенных элементов акробатики (акробатическую связку)
44	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	17.12.	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки через скамейку. Гимнастические эстафеты.	Уметь выполнять упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.

45	Гимнастика с основами акробатики	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Зачет 8. Прыжки со скакалкой.	1	21.12.		ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количество раз. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
46	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Полоса препятствий. Игры на материале гимнастики.	1	22.12.		ОРУ в движении. Прохождение полосы препятствий, преодолевая различные препятствия. Прыжки «змейкой» через скамейку, прыжки по «кочкам», бег по бревну.	Уметь преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия, используя различные способы передвижения.
47	Спортивные игры	ОФП. Спортивные эстафеты. Урок – соревнование.	1	24.12.		ОРУ в движении. Спортивные эстафеты на материале гимнастики легкой атлетики, подвижных и спортивных игр.	Уметь использовать разученные способы передвижений для выполнения соревновательных действий.
48	Спортивные игры	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Признаки утомления. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	28.12.		Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой	Уметь выполнять: подтягивание из вися; упражнения для мышц брюшного пресса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

						руками на гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	
49	Основы знаний.	ОФП. двигательных Подвижные игры.	Развитие качеств.	1	11.01.	Признаки утомления: внешние и внутренние. СУ и ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным и звуковым сигналам. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать правила безопасного поведения.
50	Спортивные игры	ОФП. двигательных Подвижные игры.	Развитие качеств.	1	12.01.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	Уметь выполнять: подтягивание из вися; упражнения для мышц брюшного пресса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

51	Спортивные игры	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	1	14.01.	Инструктаж ТБ по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
52	Спортивные игры	Баскетбол. Передача мяча в парах.	1	18.01.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в парах.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, осуществлять ведение мяча.

53	Спортивные игры	Закаливание организма. Баскетбол. Ведение мяча.	1	19.01.		Закаливание организма. Средства и методы закаливания. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости без сопротивления.	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча, осуществлять ведение мяча. Знать основные правила, средства и способы закаливания.
54	Спортивные игры	Баскетбол. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.	1	21.01.		Личная гигиена. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости без сопротивления. Ведение мяча – учет техники ведения. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, демонстрировать технику ведения. Определять технические ошибки при ведении мяча.
55	Спортивные игры	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо. ОФП. Развитие координационных способностей.	1	25.01.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления. Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать технику ведения, выполнять броски мяча с места.

56	Подвижные игры	Спортивные эстафеты с мячом. Урок – соревнование.	1	26.01.		Комплекс ОРУ на месте и в движении, ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления. Бросок мяча с места. Спортивные эстафеты с мячом.	Уметь демонстрировать технику ведения, выполнять броски мяча с места.
57	Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Зачет 9. Подвижные игры.	1	28.01.		Комплекс ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 м. на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять челночный бег 3х10 метров с максимальной скоростью.
58	Технико-тактическая подготовка	ОФП. Развитие координационных способностей. Баскетбол. Учебная игра.	1	01.02.		ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры и беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка стоек. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые действия.
59	Подвижные игры	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	02.02.		ОРУ с мячом. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижные игры на материале баскетбола.	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, игровые действия.

60	Общеразвивающие упражнения	Поднимание и опускание туловища Зачет 10. Подвижные игры.	1	04.02.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Поднимание туловища за 30 секунд (количество раз). Подвижные игры.	Уметь выполнять поднимание туловища за 30 секунд (количество раз).
61-62	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2	08.02. 09.02..		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Спортивные эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по звуковым и зрительным сигналам.
63	Спортивные игры	Волейбол. Основные приемы игры.	1	11.02		Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ и специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки игрока, перемещения, бег и выполнение заданий.

64	Технико-тактическая подготовка	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	15.02.		ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте. Передача мяча в стену. Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь выполнять передачи мяча на месте.
65	Подвижные игры	ОФП. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	16.02.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Спортивные эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по звуковым и зрительным сигналам.
66	Подвижные игры	Спортивные эстафеты с мячом. Урок – соревнование.	1	18.02		Комплекс ОРУ на месте и в движении, ОРУ с мячом. Игровые задания и эстафеты на материале волейбола.	Уметь продемонстрировать технику владения мячом.
67-68	Подвижные игры	ОФП. Совершенствование навыков метания.	2	22.02. 25.02.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Комплекс ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Уметь выполнять метание малого мяча из различных положений в цель демонстрировать финальное усилие.

69	Подвижные игры	Мозг и нервная система. ОФП. Метание малого мяча в цель.	1	01.03.	Работа мозга и нервной системы. Зависимость деятельности организма от состояния нервной системы. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Комплекс ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Уметь выполнять метание малого мяча из различных положений в цель демонстрировать финальное усилие. Понимать важную роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.
70	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.03.	ОРУ на осанку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять специальные беговые задания, комплексы ОРУ на осанку.
71	Подвижные игры	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Зачет 11 ОФП. Развитие силовых способностей.	1	04.03.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количество раз. Метание набивного мяча из – за головы сидя. Упражнения	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз, упражнения для мышц брюшного пресса.

						для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	
72	Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	09.03.		ОРУ на осанку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять игровые задания, варианты челночного бега.
73	Подвижные игры	ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину.	1	11.03.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные виды прыжков. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
74	Подвижные игры	Прыжок в длину с места Зачет 12. Подвижные игры.	1	15.03.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат.
75	Технико-тактическая подготовка	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	1	16.03.		Эстафеты.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте, ведение мяча	Знать и выполнять правила безопасности, основные принципы самоконтроля за своим физическим развитием. Уметь измерять ЧСС и контролировать

						с изменением скорости и направления. Действия защитников. Личная защита. (1: 1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	свое состояние в режиме нагрузки, оформлять дневник самоконтроля..
76	Технико-тактическая подготовка	Инструктаж по ТБ во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Приемы измерения ЧСС.	1	18.03.		Правила ТБ на уроках, правила предупреждения травматизма. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями Приемы измерения ЧСС. Дневник самонаблюдения. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Челночный бег.	Знать и выполнять правила безопасности, основные принципы самоконтроля за своим физическим развитием. Уметь измерять ЧСС и контролировать свое состояние в режиме нагрузки, оформлять дневник самоконтроля..
77	Основы знаний	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	1	22.03.		Эстафеты.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте, ведение мяча с изменением скорости и направления. Действия защитников. Личная защита. (1: 1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь выполнять игровые действия в нападении, взаимодействовать с партнерами по команде. Демонстрировать технику владения мячом. Уметь применять в игре защитные действия

78-79	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. ОФП. Развитие основных физических качеств.	2	23.03. 25.03.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Спортивные эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять: специальные беговые упражнения, бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.
80	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 метров.	1	05.04.		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
81-82	Легкая атлетика	Легкая атлетика Низкий старт. Бег 30 – 60 метров.	2	06.04. 08.04.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Челночный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
83	Легкая атлетика	Легкая атлетика Низкий старт. Бег 60 метров Зачет 13. Подвижные игры.	1	12.04.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Выполнять бег 60 метров на результат.

84-85	Легкая атлетика	Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники метания.	2	13.04. 15.04.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м	Уметь выполнять метание малого мяча, демонстрировать финальное усилие.
86	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность (150гр.)	1	19.04.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать технику в целом.
87	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность Зачет 14. Подвижные игры и эстафеты.	1	20.04.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять метание малого мяча на дальность демонстрировать технику в целом.

88	Легкая атлетика.	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжков в длину.	1	22.04.		ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Переменный бег – 5 минут. Игровые задания.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
89	Легкая атлетика	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжков в длину.	1	26.04.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега на результат. Спортивные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
90	Гимнастика с основами акробатики	ОФП. Развитие силовой выносливости.	1	27.04.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подтягивание из вися. Гладкий бег до 6 минут.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
91	Спортивные игры	ОФП. Подтягивание из вися Зачет 15. Подвижные игры	1	29.04.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание из вися на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, преодолевать препятствия демонстрировать физические кондиции.

92	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка Переменный бег.	1	04.05.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные виды прыжков. Переменный бег до 5 – 7 минут. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Уметь демонстрировать физические кондиции, технику гладкого бега по стадиону.
93 94	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Бег 1000 метров Зачет 16.	2	06.05. 11.05.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
95 96	Спортивные игры	ОФП. Развитие скоростной выносливости	2	13.05. 17.05.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Линейные, круговые, встречные эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
97 98	Спортивные игры.	Урок – соревнование. Легкоатлетическое многоборье.	2	18.05. 20.05.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные состязания по изученным видам легкой атлетики: бег 30 метров, прыжок в длину с разбега, метание мяча, бег 300 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции.

99 10 2	Спортивные игры	Подвижные игры и эстафеты	4	24.05. 25.05. 27.05. 31.05.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные состязания по изученным видам легкой атлетики: бег 30 метров, прыжок в длину с разбега, метание мяча, бег 300 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
		Итого по плану:– 102 часов				

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ 2021 г.

Лист корректировки рабочей программы

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

