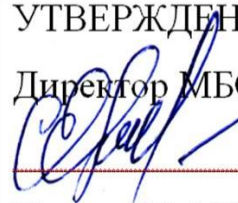


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа №40 города Новошахтинска
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯНЫХ ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  С.А.Бугакова 29.08.2022г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ № 40  Е.А.Самарская Приказ № 158 от 30.08.2022г
--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(учебный предмет, курс)

уровень общего образования (класс)

4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее с указанием класса)

количество часов 3/102

учитель Стукалова В.И.

(ФИО, категория)

программа разработана на основе _____

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В.И.Лях, А.А.Зданевич, ((авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -

Волгоград: Учитель 2020.-169с.)

Год составления программы 2022г

1.Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г.; (с изменениями и дополнениями)
- примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»**
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
 - -Примерной программы начального общего образования в 3 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;
 - - Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2015г.

соответствует:

- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Литература» на 2021-2022 учебный год.
- Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2021-2022 учебный год.
- Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

Программа рассчитана на 102 часа при трехчасовых занятиях в неделю.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

При разработке программы учитывалось:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её

напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Содержание тем учебного курса 4 класса

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Таблица тематического распределения часов

	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	31
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика с элементами акробатики	26
	Всего часов:	102

Календарно - тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Дата				Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся (вид учебной деятельности – ис полнительский)	Д/З
	4 а	4 б						
Легкая атлетика 15 ч								
1					Физическая культура. Легкая атлетика Техника безопасности. Высокий старт. Бег.	1	Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Осваивать ходьбу под счет и двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Стр. 193
2					Физические упражнения. Высокий старт. Бег Прыжки в длину с места.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Проявлять выдержку во время игры.	Стр. 159
3					Бег 30 м. Метание в цель.	1	Освоить умение менять частоту шагов при беге и прыгать через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и метание мяча. Участвовать в подвижных играх.	Стр. 96
4					История физической культуры. Тестирование. Высокий старт.	1	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега Продemonстрировать скоростно-силовые , силовые способности и гибкость. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Стр. 159
5					Тестирование. Высокий старт. Техника бега.	1	Продemonстрировать скоростно-силовые силовые способности. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы и бега.	Стр. 100
6					Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1	Различать и выполнять строевые команды Продумывать технику выполнения метания мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания.	Стр. 159
7					Высокий старт. Бег 30, 300 м. Прыжок в длину с разбега.	1	Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Продemonстрировать умение бегать с максимальной скоростью 30м.	Стр. 110

8					Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 400 м.	1	Осваивать умение выполнять отведение руки для замаха в метании и попадание на брусок отталкивания при прыжке в длину с разбега. Принимать адекватные решения в условиях игры.	Стр. 151
9					Бег 500 м. Метание мяча в цель.	1	Осваивать технику бега на средние дистанции. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Стр. 134
10					Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	Осваивать ходьбу и технику броска. Описывать технику попадания на брусок отталкивания. Научиться общаться в игре.	Стр. 135
11					Бег 1000 м. Метание мяча на дальность.	1	Продумывать технику метания и выявлять ошибки. Осваивать бег на выносливость и умение восстанавливать дыхание.	Стр. 92
12					Бег 30, 60 м. Метание мяча.	1	Осваивать технику бега на короткие дистанции. Научиться выполнять вис, согнув руки на перекладине. Моделировать игровые ситуации.	Стр. 130
13					Самостоятельн. занятия. Метание мяча на дальность. Кросс 300 м.	1	Осваивать технику метания малого мяча и бега по пресеченной местности. Научиться общаться и взаимодействовать в играх.	Стр. 133
14					Высокий старт. Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку.	1	Различать разные виды бега, оценивать свое состояние. Проявлять качества силы, быстроты, координации при метании мяча на дальность и прыжках через скакалку.	Стр. 193
15					Метание в цель. Эстафета. Челночный бег.	1	Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом. Освоить технику выполнения тройного прыжка с места. Проявлять в эстафетах качества силы, координации и выносливости.	Стр. 159
Спортивные игры 15 ч								
16					Подвижные игры ТБ на занятиях играми. Прыжки через скакалку.	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, решительность и инициативность в играх.	Стр. 96
17					Подвижные игры. Подтягивание в висе лежа.	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Продемонстрировать силовые способности при подтягивании. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Стр. 159
18					Повороты на месте. Подвижные игры. Вис, согнув руки.	1	Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Осваивать технику прыжка через скакалку.	Стр. 100

19				Подвижные игры. Плавание.	1	Различать разные виды ходьбы. Освоить игры с мячами, бегом и метаниями. Осваивать технику прыжка через скакалку.	Стр. 159
20				Подвижные игры. Прыжок в длину с места. Плавание.	1	Осваивать умение играть в подвижные игры с мячами. Соблюдать дисциплину во время проведения эстафет. Демонстрировать прыжок в длину с места.	Стр. 110
21				Подвижные игры. Метание в цель.	1	Осваивать технику метания мяча в цель. Моделировать умение играть в подвижные игры с бегом и метаниями.	Стр. 151
22				Подвижные игры. Плавание.	1	Определять причины возникновения трудностей в выполнении ходьбы и бега. Освоить умение играть в подвижные игры с мячами и на внимание.	Стр. 134
23				Подвижные игры. Бег на выносливость. Плавание.	1	Уметь играть в подвижные игры с мячом, бегом, прыжками. Излагать правила и условия проведения игры.	Стр. 135
24				Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1	Характеризовать влияние утренней зарядки на организм. Осваивать технику выполнения прыжка через скакалку.	Стр. 92
25				Баскетбол ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча.	1	Осваивать стойку б/б и специальные передвижения без мяча и ведением мяча. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Стр. 130
26				Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Описывать умение выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Стр. 133
27				Ведение мяча. Повороты на месте. Бросок в кольцо.	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега. Освоить умение вести мяч «восьмеркой» и без зрительного контроля. Осваивать передачи мяча и броски в кольцо. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Стр. 193
28				Ведение и передача мяча. Поднимание туловища.	1	Характеризовать передвижения в стойке б/б. Осваивать ведение и передачи мяча. Продemonстрировать силовые способности.	Стр. 159
29				Ведение и передача мяча. Подтягивание.	1	Демонстрировать пе-редвижения в стойке б/б. Осваивать умение выполнять различные передачи мяча и вести его. Продemonстрировать силовые способности.	Стр. 96
30				Ведение и передача мяча. Бросок в кольцо.	1	Объяснять технику выполнения строевых команд. Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом.	Стр. 98

							Освоить технику прыжков через набивные мячи.	
Гимнастика 26 ч								
31					Самостоятельн. Занятия. Гимнастика ТБ на занятиях гимнастикой Кувырок вперед.	1	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Осваивать технику кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Стр. 98
32					Физкультурно – оздоровительная деятельность. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	Различать и выполнять строевые команды. Продумывать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	Стр. 98
33					Физкультурно – оздоровительная деятельность. Кувырок вперед. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	1	Освоить умение менять направление во время бега Осваивать технику лазания по канату упражнения на гибкость. Освоить упражнения на внимание.	Стр. 103
34					Физкультурно – оздоровительная деятельность. Висы и упоры. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	Выполнять перестроения. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и кувырок назад. Освоить упражнения на гимнастической стенке.	Стр. 103
35					«Мост». Висы и упоры.	1	Осваивать «мост» и технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафетах.	Стр. 103
36					Висы и упоры. Упражнения на пресс.	1	Демонстрировать перестроение. Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом. Проявлять качества силы, быстроты в эстафетах.	Стр. 103
37					«Мост». Висы и упоры	1	Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продемонстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание.	Стр. 115
38					Лазание по канату. Висы и упоры.	1	Осваивать технику кувырка вперед и назад в упор присев. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества быстроты в эстафетах	Стр. 115
39					Лазание по канату и гим-кой стенке. Приседания.	1	Различать и выполнять строевые команды. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать умение выполнять приседания и прыжки через скакалку в темпе.	Стр. 151
40					Лазание по канату.	1	Демонстрировать перестроения. Описывать и	Стр. 129

				«Мост». Эстафеты.		осваивать упражнения в равновесии, лазание по канату, прыжки через скакалку.	
41				Опорный прыжок. Стойка на лопатках. «Мост».	1	Освоить технику прыжка через гимнастического козла. Продemonстрировать стойку на лопатках, «мост» и силу. Осваивать упражнение на внимание.	Стр. 103
42				Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Продemonстрировать прыжки через скакалку.	Стр. 103
43				Опорный прыжок. «Мост». Тестирование	1	Осваивать бег с остановками. Демонстрировать «мост» из положения лежа. Соблюдать технику безопасности при опорном прыжке. Продemonстрировать подтягивание и прыжок в длину с места.	Стр. 103
44				Опорный прыжок. Тестирование.	1	Различать разные виды ходьбы. Демонстрировать опорный прыжок. Продemonстрировать силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.	Стр. 103
45				Висы. Лазанье по канату.	1	Освоить ходьбу и бег. Осваивать технику выполнения упражнений на снарядах. Взаимодействовать в парах во время игры.	Стр. 98
46				Сюжетно – ролевая игра «Альпинист».	1	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Стр. 98
47				Сюжетно – ролевая игра «Альпинист».	1	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Стр. 98
48				Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом. Проявлять смелость и волю в играх.	Стр. 103
49				Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом. Проявлять смелость и волю в играх.	Стр. 103
50				Опорный прыжок. Тестирование.	1	Различать разные виды ходьбы. Демонстрировать опорный прыжок. Продemonстрировать силу, гибкость, скоростно-силовые качества при сдаче контрольных нормативов.	Стр. 103
51				Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять	Стр. 103

							находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Продemonстрировать прыжки через скакалку.	
52					«Мост». Висы и упоры	1	Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продemonстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание.	Стр. 115
53					«Мост». Висы и упоры	1	Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продemonстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание.	Стр. 115
54					Сюжетно – ролевая игра «Альпинист».	1	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Стр. 151
55					Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1	Демонстрировать перестроения. Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в игре. Продemonстрировать прыжки через скакалку.	Стр. 98
56					«Мост». Висы и упоры	1	Осваивать повороты на месте. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках и упражнение «мост» Продemonстрировать силовые способности. Освоить упражнения на внимание.	Стр. 98
Подвижные игры 30 ч								
57					Сюжетно – ролевая игра «Альпинист».	1	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Стр. 98
58					Подвижные игры.	1	Осваивать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Применять упражнения на внимание.	Стр. 103
59					Баскетбол Ведение мяча.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Стр. 103
60					Подвижные игры.	1	Осваивать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Применять упражнения на внимание.	Стр. 103
61					Баскетбол Ведение мяча.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Стр. 103
62					Подвижные игры.	1	Осваивать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Стр. 115

							Применять упражнения на внимание.	
63					Баскетбол Ведение мяча.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Стр. 59
64					Баскетбол Ведение мяча.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Стр. 98
65					Подвижные игры.	1	Осваивать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Применять упражнения на внимание.	Стр. 98
66					Баскетбол Ведение мяча.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Стр. 98
67					Подвижные игры	1	Освоить ловлю и передачу мяча. Проявлять беговую выносливость. Осваивать умение играть в подвижные игры с бегом.	Стр. 103
68					Подвижные игры.	1	Осваивать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Применять упражнения на внимание.	Стр. 103
69					Подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1	Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом. Освоить игры на внимание. Демонстрировать умение прыгать через скакалку	Стр. 103
70					Баскетбол Ведение мяча.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Осваивать перемещения в стойке б/б и ведение мяча.	Стр. 103
71					Ведение и передачи мяча.	1	Осваивать умение выполнять различные варианты передачи мяча. Продemonстрировать силу.	Стр. 115
72					Ведение и передачи мяча. Бросок в кольцо.	1	Осваивать умение передвигаться в стойке баскетболиста. Осваивать технику выполнения броска в кольцо. Выполнять игровые действия с мячом.	Стр. 115
73					Ведение и передачи мяча. Поднимание туловища.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать умение выполнять сочетание ведения мяча с передачей. Продemonстрировать силу при сдаче норматива.	Стр. 151
74					Ведение и передачи мяча. Эстафета.	1	Осваивать разные виды ходьбы. Описывать и осваивать выполнения ведения мяча с остановкой и передачей.	Стр. 129
75					Ведение и передачи мяча. Бросок в кольцо.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать технику выполнения передачи мяча.	Стр. 103

							Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете.	
76					Ведение и передачи мяча. Подтягивание. Поднимание туловища.	1	Освоить сочетания ведения и передач баскетбольного мяча. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Продemonстрировать силу при сдаче норматива.	Стр. 103
77					Ведение и передачи мяча. Эстафета.	1	Осваивать ведение мяча с остановкой и передачей. Проявлять качества силы, координации и выносливости в эстафете.	Стр. 103
78					Ведение мяча и повороты. Бросок в кольцо.	1	Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Осваивать технику выполнения ведения мяча.	Стр. 103
79					Ведение, передачи мяча. Остановка прыжком. Бросок в кольцо.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать бросок в кольцо, играть в мини баскетбол.	Стр. 98
80					Ведение, передачи мяча. Бросок в кольцо. Тестирование.	1	Осваивать сочетания ведения мяча с остановками. Освоить бросок в кольцо. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время игр.	Стр. 98
81					Ведение, передачи мяча. Повороты с мячом.	1	Различать разные виды бега. Осваивать технику выполнения поворота с мячом. Проявлять быстроту, ловкость и точность во время подвижных игр.	Стр. 98
82					Ведение, остановки и бросок в кольцо. Тестирование.	1	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега. Продemonстрировать силу и гибкость при сдаче нормативов. Осваивать игру в мини баскетбол.	Стр. 103
83					Эстафеты с баскет- больными мячами. Игры.	1	Осваивать умение передвигаться в стойке б/б и умения владения мячом в подвижных играх, эстафетах.	Стр. 103
84					Ведение мяча. Бросок в кольцо.	1	Осваивать умение чередовать передвижения в стойке б/б с остановками. Осваивать технику выполнения упражнений групповым методом и игру в мини баскетбол.	Стр. 103
85					Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Стр. 103
86					Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Уметь менять направление во время бега. Освоить приземление в прыжках высоту. Выполнять игровые действия в условиях игры.	Стр. 115
87					Строевые упражнения. Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Демонстрировать перестроения. Осваивать ходьбу с изменением направления. Осваивать технику выполнения прыжка через скакалку. Моделировать игровые ситуации.	Стр. 115
88					Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.	Стр. 151

							Освоить умение преодоления планки.	
89					Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Продemonстрировать умение прыгать в высоту с разбега. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стр. 129
90					Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Осваивать умение изменять темп при беге. Осваивать технику выполнения прыжка в высоту. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Стр. 103
91					Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега.	1	Осваивать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Стр. 103
92					Подвижные игры. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1	Продemonстрировать умение прыгать в высоту с разбега. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Освоить броски и ловли мячей в подвижных играх.	Стр. 103
93					Подвижные игры. Прыжок в высоту.	1	Осваивать умение чередовать бег с остановками и поворотами. Осваивать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Стр. 103
Легкая атлетика 9 ч								
94					Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега. Бег 30 м.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя и умения правильно выполнять движения в прыжках.	Стр. 98
95					Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 300 м.	1	Продemonстрировать умение пробежать 30м максимальной скоростью с высокого старта. Осваивать приземления на обе ноги в прыжках длину.	Стр. 98
96					Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м.	1	Продумывать технику беговых упражнений. Продemonстрировать умение прыгать в длину с разбега. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Перестрелка».	Стр. 98
97					Бег 30, 60 м. Метание мяча в цель. Промежуточная аттестация.	1	Продemonстрировать умение пробежать 30 и 60 м максимальной скоростью с высокого старта. Осваивать технику выполнения метания мяча в цель. Развивать физические качества.	Стр. 193
98					Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с разбега. Бег 400 м.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Уметь метать мяч и прыгать в длину с разбега.	Стр. 159
99					Промежуточная аттестация. Кросс 500 м.	1	Осваивать технику выполнения бегового шага. Проявлять качества силы, быстроты и координации в	Стр. 96

							игре. Продemonстрировать умение бегать 500 м.	
100					Бег 30м. Кросс 300м. Метание мяча на дальность.	1	Осваивать бег по пресеченной местности. Осваивать технику выполнения метания мяча на дальность.	Стр. 159
101					Метание мяча. Бег на выносливость. Определение ЧСС.	1	Продemonстрировать умение метать мяч на дальность. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Стр. 100
102					Развивать выносливость Метание мяча на дальность.	1	Проявлять внимание при беге. Осваивать технику выполнения метания мяча на дальность. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	Стр. 159