

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Светлолобовская средняя общеобразовательная школа**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО учителей начальных классов

Пушмина.Е.А. *Е.А. Пушмина*

Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Т.Б. Бердникова Бердникова.Т.Б.

30.08 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 81 от 30.08.2018 г.

Т.Б. Бердникова
Т.П. Несмеянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебный предмет – физкультура(102 ч)
НОО, класс – 4**

Учитель – Несмеянова Тамара Петровна

2018/2019 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования 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 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 учащимися содержания программы по физической культуре 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 учащимися содержания программы по физической культуре 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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение 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 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 её 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре

Понятие о физической культуре. Движение — основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и

наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий, повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- 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, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание учебного предмета

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам; демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности

- Прыжок в длину с места;
- Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) - мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - (девочки);
- Наклон вперед из положения «сидя»;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания по физической культуре	<p>Движение — основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>.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).</p>	В процессе занятий

Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	21
Легкая атлетика	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м	21
Гимнастика с основами акробатики	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	18
Подвижные игры	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	18
Подвижные игры на основе спортивных игр	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение	24

	мяча; броски мяча в корзину; Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;	
--	--	--

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Светлолобово**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО учителей начальных классов

Пушмина.Е.А

Протокол № ____ от 18.05.2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Бердникова.Т.Б

19.05.2018 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № __ от 08.06.2018 г.

**Календарно-тематическое
планирование
по физической культуре
для 4 класса
на 2018/2019 учебный год**

Планирование составила

учитель начальных классов

Несмеянова.Т.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре,

Порядковый номер № урока	Содержание темы урока	дата			
	Легкоатлетические упражнения (13 часов)				
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на стадионе. Совершенствование строевых команд.	1.			
2	Совершенствование высокого и низкого старта. Разучивание специальных беговых упражнений.	1.			
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м.	1.			
4	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1.			
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России 17-19 вв., значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега	1.			

6	Обучение бегу на 60 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1.			
7	Контроль за развитием двигательных качеств: Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1.			
8	Совершенствование техники челночного бега. Прыжки через низкие барьеры. Прыжок в высоту Подвижная игра «Горячая линия»	1.			
9	Связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения, финиширования Контроль за развитием двигательных качеств: Прыжок в высоту	1.			
10	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Горячая линия»	1.			
11	Совершенствование навыка метания теннисного мяча на дальность	1.			
12	Совершенствование навыка метания теннисного мяча на дальность Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1.			
13	Развитие координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты» (на основе легкоатлетических упражнений)	1.			
	Кроссовая подготовка (9 часов)				
14	Обучение равномерному бегу по дистанции 400	1.			

	м. Игра «Подвижная цель»				
15	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Игра «Преодолей препятствие»	1.			
16	Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения	1.			
17	Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения	1.			
18	Совершенствование техники бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1.			
19	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Равномерный шестиминутный бег.	1.			
20	Специальные беговые упражнения. Равномерный шестиминутный бег.	1.			
21	Равномерный шестиминутный бег. Игра «Совушка»	1.			
22	Равномерный шестиминутный бег. игра «Охотники и утки»	1.			
	Гимнастика с элементами акробатики (18 асов)				
23	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарём и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, координации, мышления в ОРУ.	1.			

24	Повторение правил выполнения физических упражнений. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой из виса лежа, раз (девочки) и высокой перекладине в висе, раз (мальчики).	1.		
25	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке. Игра «Посадка картофеля»	1.		
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке. Подвижная игра «Вышибалы»	1.		
27	Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Стойка на голове и руках Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост».	1.		
28	Совершенствование упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад в группировке. Подвижная игра «Охотники и утки»	1.		
29	Комбинация: двойной кувырок вперёд, кувырок назад, полушпагат.	1.		
1.	Кувырок вперёд с разбега Комбинация: двойной кувырок вперёд, кувырок назад, полушпагат. Контроль за развитием двигательных качеств: Наклоны вперёд, не сгибая ног в коленях	1.		
30	Прыжки на скакалке и в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1.		
31	Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»	1.		
32	Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»	1.		

33	Совершенствование прыжка через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1.		
34	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1.		
35	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка	1.		
36	Упражнения на гимнастической скамье. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Подвижная игра «Вышибалы»	1.		
37	Упражнения на гимнастической скамье. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	1.		
38	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в преодолении полосы препятствий.	1.		
39	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в преодолении полосы препятствий.	1.		
	Подвижные игры (18ч). Подвижные игры с элементами спортивных игр (24ч.)			
40	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики <i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм</i>	1.		
41	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики Игра в «пионербол».	1.		

42	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики Игра в «пионербол».	1.		
43	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики Игра в «пионербол».	1.		
44	ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки"	1.		
45	ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки"	1.		
46	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1.		
47	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1.		
48	Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1.		
49	Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1.		
50	Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1.		
51	Подвижные игры на скорость и координацию движений.	1.		
52	Правила безопасности в упражнениях с мячами. Бросок мяча. Игра «Передал – садись»	1.		
53	Совершенствование техники ведения мяча на месте.	1.		

54	Совершенствование техники ведения мяча с продвижением вперёд	1.		
55	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1.		
56	Совершенствование техники бросков мяча способом «сверху» после ведения.	1.		
57	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Бросок мяча двумя руками от груди.	1.		
58	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1.		
59	Ознакомление с техникой передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте с мячом в руках.	1.		
60	Совершенствование техники поворотов на месте с мячом в руках.	1.		
61	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча	1.		
62	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча	1.		
63	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в игре «мини-баскетбол».	1.		
64	Совершенствование баскетбольных упражнений	1.		
65	Совершенствование баскетбольных упражнений.	1.		
66	Совершенствование баскетбольных упражнений.	1.		

67	Совершенствование баскетбольных упражнений. Игра «Мини-баскетбол»	1.		
68	Повторение правил безопасности в зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли мяча через волейбольную сетку различными способами.	1.		
69	Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1.		
70	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	1.		
71	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи одной рукой.	1.		
72	Обучение положению рук и ног при передаче мяча сверху и снизу.	1.		
73	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасывание, приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёру.	1.		
74	Упражнения в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 м от партнёра; приём и передача мяча после подачи партнёром.	1.		
75	Упражнения с элементами волейбола индивидуально и в парах, группах.	1.		
76	Упражнения с элементами волейбола индивидуально и в парах, группах. Контроль за развитием двигательных качеств: Наклоны вперёд, не сгибая ног в коленях	1.		
77	Удар внутренней стороной стопы по мячу. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой из виса	1.		

	лежа, раз(девочки) и высокой перекладине в висе, раз (мальчики).			
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1.		
79	Удары по воротам в футболе.	1.		
80	Ведение мяча и удар по воротам в футболе.	1.		
81	Ведение мяча и удар по воротам в футболе.	1.		
	Лёгкая атлетика (8 часов)			
82	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Воробышки-попрыгунчики»	1.		
83	Специальные беговые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1.		
84	Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения, финиширования. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров.	1.		
85	Бег на 60 метров. Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики».	1.		
86	Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения, финиширования. Бег на 60 м.	1.		
87	Ознакомление с доврачебной помощью при лёгких ушибах, ссадинах, царапинах,	1.		

	потёртостях. Челночный бег 3х10 метров.			
88	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров	1.		
89	Прыжки в высоту с касанием рукой подвешенных ориентиров. Метание теннисного мяча на дальность Контроль за развитием двигательных качеств: Метание мяча на дальность	1.		
	Кроссовая подготовка (12 часов)			
90	Совершенствование техники бега на средней дистанции. Игра «Охотники и утки»	1.		
91	Совершенствование техники бега на средней дистанции. Игра «Охотники и утки»	1.		
92	Специальные беговые упражнения. Равномерный шестиминутный бег	1.		
93	Способы регулирования физической нагрузки. Равномерный шестиминутный бег.	1.		
94	ТБ на уроке. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров.	1.		
95	ТБ на уроке. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров	1.		
96	ТБ на уроке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м.	1.		
97	Способы регулирования физической нагрузки. Равномерный шестиминутный бег.	1.		

98	Способы регулирования физической нагрузки. Равномерный шестиминутный бег.	1.		
99	Развитие выносливости, координации, двигательных качеств в подвижных играх	1.		
100	Развитие выносливости, координации, двигательных качеств в подвижных играх	1.		
101	Развитие выносливости, координации, двигательных качеств в подвижных играх	1		
102	Подведение итогов года	1		

Пронцимерово 15
(пятнадцать) лет

Пронцимерово 15
(пятнадцать) лет

Директор М
И. Позданин

