

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 35»

РАССМОТРЕНО:

На заседании М/О  
Протокол № 1 от  
30 августа 2019г.

  
А.Д.Попельницкий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа № 35»

  
Л.И.Степанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 – 4 класс**

**на 2019 – 2020 уч. г.**

**составлена**

**по Федеральному Государственному Образовательному Стандарту  
начального общего образования  
УМК «Начальная школа XXI века»**

Авторы-составители:

Попельницкий А.Д.

учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,

Клюжева М.Д.

учитель физической культуры,

Герасимова М.В.

учитель физической культуры

Нижний Новгород

2019

## Пояснительная записка

### Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;



- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

### **Общая характеристика программы**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающая учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Программа рассчитана на четыре года обучения.



Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;



- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе - 99 ч, во 2 классе - 102 ч., в 3 классе - 102 ч., в 4 классе - 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Программа рассчитана на четыре года обучения

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**



Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с



коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

## **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**Называть, описывать и раскрывать:**



- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная учебная программа, реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

## **Содержание курса**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура



народов разных стран. история физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

*Лыжная подготовка.* Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание.* Стили плавания – брасс и кроль на груди.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Физическая культура. 1-2 класс, 3-4 класс. Учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	К	
Дидактические карточки	К	
Образовательные программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	



<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<b>Экранно – звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Бревно напольное	п	
Козёл гимнастический	п	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	п	
Стенка гимнастическая	п	
Скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м).	п	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные шиты)	п	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	к	
Палка гимнастическая	к	
Скакалка детская	п	
Мат гимнастический	п	
Акробатическая дорожка	к	
Гимнастический подкидной мостик	д	
Коврики: гимнастические, массажные	п	
Кегли	к	
Обручи	д	
Планка для прыжков в высоту	д	
Стока для прыжков в высоту	д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	д	
Лента финишная	д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	д	
Рулетка измерительная	к	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Лыжи детские (с креплениями и палками)	п	
Щит баскетбольный тренировочный	д	
Сетка для переноса и хранения мячей	п	
Жилетки игровые с номерами		
Волейбольная стойка универсальная	к	
Сетка волейбольная	д	
Аптечка	д	
<b>Игры и игрушки</b>		
Стол для игры в настольный теннис	п	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	п	
Футбол	п	
Шахматы (с доской)	п	
Шашки (с доской)	п	
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	п	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса)

**П** - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре 4 класс**

№ урока	Дата	Содержание учебного материала	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля
<b>Знания о физической культуре - 1ч.</b>					
1	3.09	Вводный инструктаж по т/б. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка». Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Изучение нового материала	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	Текущий
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
2	4.09	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10–15 с.). П/и	вводный	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущий
3	8.09	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (10 – 60 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Низкий старт. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10–15 с.). П/и	Изучение нового материала	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущий
4	10.09	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (10 – 60 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Низкий старт. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10–15 с.). П/и	Комб	Выполнять низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м	Текущий
5	11.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег с ускорением 2 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Бег 30 метров – на результат.	Совершенство		Стартовый контроль: бег 30 м.
6	15.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. П/и	Комб	Бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м	Стартовый контроль: бег 60 м.
7	17.09	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Комб	Развивать выносливость, умение распределять силы. Уметь чередовать бег с ходьбой. Метать малый мяч на дальность и на точность. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Текущий
8	18.09	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. П/и	Комб	Правильно выполнять технику бега и прыжков. Метать малый мяч на дальность и на точность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).



9		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. П/и	Комб	Правильно выполнять технику бега и прыжков. Метать малый мяч на дальность и на точность. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	К.н.-метание на дальность
10	22.09	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и	Комб	Продемонстрировать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	К. н - прыжок в длину с места
11	24.09	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстоянии 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. П/и	Комб	Выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	К. н. - бег 6 мин
12	25.09	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/и	Комб	Бегать дистанцию 1 км на время. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	К.н.-прыжок в длину с разбега
13	29.09	Бег 1000м. Развитие общей выносливости. П/и	Комб		К. н. - бег 1000 м
<b>Знания о физической культуре - 1ч.</b>					
14	1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Изучение нового материала	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	Текущий
<b>Наблюдение за физ. развитием и физ. подготовленностью - 1 ч.</b>					
15	1	Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Изучение нового материала	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя	Текущий
<b>Подвижные и спортивные игры – 12 ч.</b>					
16	1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Правила игры в волейбол.	вводный	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол. Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	Текущий



17	2	9.10.	Правила и элементы игры в волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность.	Комб	Знать правила игры в волейбол; выполнять основные технические действия волейбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	Текущий
18	3	13.10.	Правила и элементы игры в волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. Пионербол	Комб		Текущий
19	4	15.10.	Правила и элементы игры в волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. Пионербол	Комб		Текущий
20	5	16.10.	Правила и элементы игры в волейбол (приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. Пионербол	Комб		Текущий
21	6	20.10.	Правила и элементы игры в волейбол (приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. Пионербол	Комб		Текущий
22	7	22.10.	Правила и элементы игры в волейбол (приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. Пионербол	Комб		Текущий
23	8	23.10.	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая подача). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Пионербол	Комб		Текущий
24	9	27.10.	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая подача). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Пионербол	Комб		Текущий
25	10	29.10.	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая подача). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Пионербол	Комб		Текущий
26	11	30.10.	Правила и элементы игры в волейбол (верхняя прямая подача). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Пионербол	Комб		Текущий
27	12	10.11.	Правила и элементы игры в волейбол (верхняя прямая подача). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Пионербол	Комб		Текущий
<b>Организация здорового образа жизни - 1 ч.</b>						
28	1	12.11.	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Изучение нового материала	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	Текущий
<b>Гимнастика с основами акробатики -23 ч., физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 ч.</b>						
29	1	13.11.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Физические упражнения для УГТ. Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнения для растягивания мышц «Дровосек». Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса).	Изучение нового материала	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять строевые упражнения и строевые приёмы	Текущий



30	2	17.11.	Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения). Строевые приёмы и упражнения. Группировка, перекаты.	Изучение нового материала	Выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять строевые приёмы и упражнения. Выполнять основные элементы подводных упражнений	Текущий
31	3	19.11.	Группировка, перекаты. Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»).	Комб	Выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять строевые приёмы и упражнения. Выполнять основные элементы подводных упражнений	Текущий
32	4	20.11.	Строевые приёмы и упражнения. Комплексы упражнений для развития гибкости. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. П/и	Изучение нового материала	Выполнять строевые приёмы и упражнения; Выполнять ОРУ на развитие гибкости. Выполнять основные элементы кувырка вперед	Текущий
33	5	24.11.	Строевые приёмы и упражнения. Упражнения для развития силы. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. П/и	Комб	Выполнять упр-я для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Выполнять основные элементы кувырка вперед и стойки на лопатках	Текущий
34	6	26.11.	Строевые приёмы и упражнения. Упражнения для развития силы. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. П/и	Комб	Выполнять упр-я для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Демонстрировать основные элементы кувырка вперед	Текущий
35	7	27.11.	Строевые приёмы и упражнения. Упражнения для развития силы. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Ползание по-пластунски. П/и	Комб	Выполнять упр-я для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Демонстрировать основные элементы стойки на лопатках	Текущий
36	8	1.12.	Строевые приёмы и упражнения. Упражнения для развития силы. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Ползание по-пластунски. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и	Комб	Освоить технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания и перелезания. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Текущий
37	9	3.12.	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Ползание по-пластунски. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и	Изучение нового материала	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Текущий
38	10	4.12.	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Ползание по-пластунски. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и	Комб	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Текущий
39	11	8.12.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Ползание по-пластунски. Лазание по канату. П/и	Комб	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Текущий



Знания о физической культуре - 1 ч., Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 ч.

40	10.12.	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Изучение нового материала	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр	Текущий
41	11.12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»). Лазание по канату. П/и	Изучение нового материала	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки. Проявлять качества координации при выполнении упражнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнения. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой. Осваивать технику выполнения лазания по канату	Текущий
42	15.12.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. П/и	Комб	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнения. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой. Осваивать технику выполнения лазания по канату	Текущий
43	17.12.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Упражнения для профилактики нарушения осанки. Лазание по канату. П/и	Комб	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнения. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять лазание по канату	Текущий
44	18.12.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Подтягивание на низкой перекладине. Лазание по канату. П/и	Изучение нового материала	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	Текущий
45	22.12.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по канату. П/и	Комб	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	Текущий
46	24.12.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по канату. П/и	Комб	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	Текущий
47	25.12.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по канату. П/и	Комб	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	Текущий
48	12.01	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по канату. П/и	Комб	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	Текущий



49	20	14.01.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/и	Изучение нового материала	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий
50	21	15.01.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/и	Комб	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий
51	22	19.01.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/и	Комб	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий
52	23	21.01.	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/и	Комб	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий
<b>Физкультура-оздоровительная деятельность - 1 ч.</b>						
53	1	22.01.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет -	Комб	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	Текущий
<b>Организация здорового образа жизни - 1ч.</b>						
54	1	26.01.	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Изучение нового материала	Определить понятие «массаж»; объяснить роль массажа; продемонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	Текущий
<b>Лыжная подготовка-19ч.</b>						
55	1	28.01.	Правила по т/б на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. Подбор и подгонка лыжного снаряжения. Построение и переноска лыж. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Т/б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. Подбирать и надевать, переносить лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий
56	2	29.01.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. П/и	Комб	Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
57	3	2.02.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. П/и	Комб	Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
58	4	4.02.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. П/и	Комб	Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
59	5	5.02.	Одновременный одношажный лыжный ход. Согласованность движения рук и ног. Спуск в основной стойке. Подъём	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
60	6	9.02.	Одновременный одношажный лыжный ход. Согласованность движения рук и ног. Спуск в основной стойке. Подъём	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий



61	7	11.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Спуск в основной стойке. Подъём способом «полуелочка»	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
62	8	12.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Спуск в основной стойке. Подъём способом «полуелочка»	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
63	9	16.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Спуск в основной стойке. Подъём способом «полуелочка»	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
64	10	18.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Спуск в низкой стойке. Подъём способом «полуелочка»	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
65	11	19.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуск в низкой стойке. Подъём способом «полуелочка»	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
66	12	25.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуск в низкой стойке. Подъём способом «полуелочка». Торможение "плугом".	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
67	13	26.02	Одновременный одношажный лыжный ход. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуск в низкой стойке. Подъём способом «полуелочка». Торможение "плугом".	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
68	14	1.03	Одновременный одношажный лыжный ход. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуск в низкой стойке. Подъём способом «полуелочка». Торможение "плугом".	Комб	Демонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода, спусков и подъёмов изученными способами	Текущий
69	15	3.03	Прохождение разными способами дистанции на лыжах до 1 км в умеренном темпе. Преодоление подъёмов, спусков изученными способами. Торможение "плугом". П/и	Комб	Проявлять выносливость при прохождении дистанций различными способами передвижения. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов	Текущий
70	16	4.03	Прохождение разными способами дистанции на лыжах до 1 км в умеренном темпе. Преодоление подъёмов, спусков изученными способами. Торможение "плугом". П/и	Комб	Проявлять выносливость при прохождении дистанций различными способами передвижения. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов	Текущий
71	17	10.03	Прохождение разными способами дистанции на лыжах до 1 км в умеренном темпе. Преодоление подъёмов, спусков изученными способами. Торможение "плугом". П/и	Комб	Проявлять выносливость при прохождении дистанций различными способами передвижения. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов	Оценка техники
72	18	11.03	Прохождение разными способами дистанции на лыжах до 1 км в умеренном темпе. Преодоление подъёмов, спусков изученными способами. Торможение "плугом". П/и	Комб	Проявлять выносливость при прохождении дистанций различными способами передвижения. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов	Оценка техники
73	19	15.03	Прохождение разными способами дистанции на лыжах 1 км на время. П/и	Комб	Проходить разными способами дистанцию на лыжах 1 км на время	К.н.- 1км лыжным ходом



Знания о физической культуре - 1ч., физ.-озд. деятельность - 1 ч., наблюдение за физ. развитием и физ. подготовленностью - 1 ч.						
74	1	17.03	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения. Способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Изучение нового материала	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания. Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание»; «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека	Текущий
75	1	18.03	Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Комб	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	Текущий
76	1	31.03	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	Комб	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	Текущий
Организация здорового образа жизни - 1ч.						
77	1	1.04	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Изучение нового материала	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	Текущий
Подвижные и спортивные игры – 12 ч.						
78	1	5.04	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста	Комб	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетболиста; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	Текущий
79	2	7.04	Элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетболиста; организовывать и проводить подвижные игры с другими участниками	Текущий
80	3	8.04	Элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетболиста; организовывать и проводить подвижные игры с другими участниками	Текущий
81	4	12.04	Элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетболиста; организовывать и проводить подвижные игры с другими участниками	Текущий
82	5	14.04	Элементы игры в баскетбол (передача мяча одной и двумя руками от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетболиста; организовывать и проводить подвижные игры с другими участниками	Текущий



83	6	15.04	Элементы игры в баскетбол (передача мяча одной и двумя руками от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Текущий
84	7	19.04	Элементы игры в баскетбол (передача мяча одной и двумя руками от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Текущий
85	8	21.04	Элементы игры в баскетбол (бросок мяча двумя руками из-за головы). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Оценка техники
86	9	22.04	Элементы игры в баскетбол (бросок мяча двумя руками из-за головы). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Текущий
87	10	26.04	Элементы игры в баскетбол (бросок мяча двумя руками из-за головы). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Текущий
88	11	28.04	Элементы игры в баскетбол (бросок мяча одной рукой от груди). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Текущий
89	12	29.04	Элементы игры в баскетбол (бросок мяча одной рукой от груди). Подвижные игры с мячом	Комб	Знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	Текущий
<b>Легкая атлетика - 11 ч.</b>						
90	1	3.05	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прижки в высоту способом "перешагивание". Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	Изучение нового материала	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Текущий
91	2	5.06	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег. Прыжки в высоту способом "перешагивание".	Комб	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять высокий старт. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Текущий
92	3	6.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег. Прыжки в высоту способом "перешагивание".	Комб	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять высокий старт. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	Текущий
93	4	10.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Прыжки в высоту способом "перешагивание".	Комб	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	К.н.-пр. в высоту
94	5	12.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью (до 30 м). Развитие общей выносливости. П/и	Комб	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м	К.н.-бег 30м
95	6	13.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (до 60 м). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Комб	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 60 м	К.н.-бег 60м
96	7	17.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание малого мяча на дальность с разбега	Комб	Демонстрировать технику прыжковых упражнений и метания. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений и метания.	К.н.-метание на дальность



97	8	19.05	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места	Комб	Выполнять прыжок в длину с места. Демонстрировать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	К.н.-прыжок в длину с места
98	9	20.05	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/и	Комб	Демонстрировать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	К.н.-прыжок в длину с разбега
99	10	24.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу. П/и	Комб	Развитие выносливости, умения распределять силы. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Бегать 6 минут	К.н. бег 6 мин.
100	11	26.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Бег 1000м. Задание на лето. Итоги года. П/и	Комб	Развитие выносливости, умения распределять силы. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Бегать дистанцию 1 км на время	К.н. бег 1000м
101	1	27.05	Резерв			
102	1	31.05	Резерв			