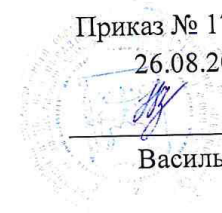


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Медновская средняя общеобразовательная школа»**

«Согласованно»
Протокол заседания
Педагогического совета
№ 1 от 26.08.2020

Утверждаю:
Директор МОУ «Медновская
СОШ»

Приказ № 170-од от
26.08.2020



Н. И.
Васильева

**Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса**

Автор-составитель: Соколов Р.Ю.,
Учитель физической культуры
МОУ «Медновская СОШ»

2020-2021 учебный год.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2015.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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.

Раздел «Знания о физической культуре»

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.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

Содержание учебного предмета 4 класс.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10

Бег 60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места	155	145	135	165	155	145
Челночный бег 3х10 м (сек.)	9,5	10,2	10,8	9,0	9,6	10,5

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10		д	28	25	23

	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

Тематический план учебного курса

4 классы	
Период обучения	Количество часов
1 четверть	
2 четверть	
3 четверть	
4 четверть	
Итого	

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)							
1/1	Профилактика травматизма а. .Т.Б на уроках физической культуры	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Давать оценку своему уровню	стр53-55 запомнить правила		

		закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i> <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i>		закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Анализировать ответы своих сверстников.			
Лёгкая атлетика (11 ч)							
Беговая подготовка(7ч)							
1/2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ.	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег, с изменяющимся направления движения , коротким, средним и длинным шагом. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Развитие скоростных способностей.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами,	стр111-112 запомнить		

		Комплексы упражнений на развитие физических качеств (силы). Инструктаж по ТБ.		проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.			
2/3	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. К.р. Бег на скорость (30м).	Равномерный медленный бег 4мин в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Встречная эстафета. Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30 м). Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (координации движений).	1	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	стр96 читать		
3/4	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей.	1	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	стр96-97 читать		

		Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты).					
4/5	Равномерный медленный бег 5 мин. «Круговая эстафета».	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м). Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		стр99 читать		
5/6	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Эстафеты с бегом на скорость. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		стр62-63 текст «Как правильно дышать» при беге запомнить		
6/7	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и	1		презентация о выдающихся легкоатлетах России		

		медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости.					
7/8	К.р. Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление».	1		стр110-111 запомнить		
Прыжковая подготовка (2ч)							
1/9	Прыжки в длину по заданным ориентирам .. Прыжок с высоты до 70см.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	стр100-101 читать		
2/10	К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многогоскок	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многогоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1		презентация «Прыжок в длину способом «согнув ноги»		

	и (тройной, пятерной, десятерной).	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Игры «Волк во рву», «Шишки, желуды, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.			
Броски большого, метания малого мяча (2ч)							
1/1 1	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча из разных и.п. с места.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель.	стр104-105 читать		
2/1 2	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п.	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками	1	Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний . Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний	стр107 читать		

		из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.			
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)							
1/1 3	Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i>	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Определять значение олимпийских игр для современного человека. Знать достижения Российских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта.	стр13-19 читать		
Спортивные игры (5 ч)							
Подвижные игры на основе футбола (3ч)							
1/1 4	Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и	1	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из	стр143-144 читать		

		небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.			
2/1 5	Ведение мяча с ускорением . Удар с разбега по катящемуся мячу.	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1		презентация «Упражнения с мячом в футболе»		
3/1 6	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.	1		стр144 текст «Правила поведения во время игры» запомнить		
Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)							
1/1 7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	стр140-141 читать		

	месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.	высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с ведением, передачами мяча. Развитие координационных способностей.		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.			
2/1 8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры «Подвижная цель», «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	стр142-143 читать		
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)							
1/1 9	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий</i>	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	стр81-84 читать		

		физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.					
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)							
1/2 0	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечения).	Выполнение простейших закаливающих процедур. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры «Лучшее ведение здорового образа жизни».	1	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур <i>В паре со сверстниками уметь моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи.</i> Давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».	стр91-93, 53-55 выполнить задание		
Гимнастика с основами акробатики (14ч).							
Акробатика (7ч)							
1/2 1	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Организовывающие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	стр112 знать и.п. для рук и ног		

		команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ.		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.		
2/2 2	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.</i>	стр123 читать	
3/2 3	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.	ОРУ, комплексы дыхательных упражнений. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Гимнастический мост из	1		стр124 читать	

		положения лежа. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».					
4/2 4	Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.	ОРУ, гимнастика для глаз. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».	1		стр125 читать		
5/2 5	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед	1		презентация «Техника выполнения кувырков»		

	упражнения: I и II позиции ног.	слитно. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.					
6/2 6	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	1			составить акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов	
7/2 7	К.р. Акробатическая комбинация. Танцевальные	ОРУ с предметами. Выполнение акробатической комбинации. Танцевальные	1			стр123-125 читать	

	упражнения: элементы народных танцев.	упражнения: элементы народных танцев. Игра «Западня». Развитие координационн ых спо- собностей.					
Снарядная гимнастика (4ч)							
1/2 8	Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». . Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си- ловых качеств.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействи ю в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	стр129 читать		
2/2 9	К.р. Подтя- гивания в висе. Вис прогнувшись , поднимание ног в висе. Перелезани е через препятствие .	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтя- гивания в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	стр130 читать		

	Танцевальн ые шаги.	по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные шаги. Перелезание через препятствие. Игры «Не оши- бись!», «Лисы и куры». Развитие силовых качеств, координационн ых спо- собностей.					
3/3 0	Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с мячами. Опорный прыжок на гор- ку матов, соскок со взмахом рук. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.. Игры «Три движения»,	1		стр132 читать		

		«Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.					
4/3 1	. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижные игры «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка». Развитие координационных способностей.	1		стр133 читать		
Прикладная гимнастика (3ч)							
1/3 2	Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, скамейке. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности . Осваивать технику гимнастических упражнений	стр133знат ь правила		

		наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками . Игра «Резиночка». Эстафеты с предметами. Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи сопернику на ногу». Развитие координационных способностей.		прикладной направленности . Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности . Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности . Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности .			
2/3 3	Прыжки группами на длинной скакалке.	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игра «Аисты». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы:	1		стр134-135 выполнить задание		

		«Вытолкай соперника за линию». Развитие координационных способностей.					
3/3 4	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	1		презентация о гимнастах России		
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)							
1/3 5	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организация и проведение спортивных игр в футбол и баскетбол по упрощенным	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	сообщение «Правила игры в футбол»-мальчики, «Правила игры в баскетбол» - девочки		

		<i>правилам в спортивном зале.</i>					
Лыжные гонки (16ч)							
1/3 6	Т.Б на занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход. Игра «Лапта на лыжах». Развитие координации.	1	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать	стр153 читать		
2/3 7	Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	Спуск со склона в средней стойке с палками. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Игра «Взятие снежного городка». Развитие координации.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности	стр158 читать		
3/3 8	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°. Особенности дыхания. Развитие координации.	1	Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	стр158 ответить на вопросы		

4/3 9	Одновременный двухшажный ход. Спуск разных стойках.	Одновременный двухшажный ход. Спуск с горок в разных стойках. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха .	стр159 выполнить задание		
5/4 0	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск в разных стойках с поворотами	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Игра «Бои на бревне». Развитие выносливости.	1		Стр156 читать		
6/4 1	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1		подготовить сообщение о значении занятий лыжами		
7/4 2	Подъем «лесенкой» . Торможение плугом.	Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1		Стр157про читать текст «Подъём лесенкой»		
8/4 3	Передвижение приставными шагами влево-вправо.	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».	1		Стр157 прочитать текст «Торможение плугом»		

	Подъем «лесенкой» .	Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.					
9/4 4	Спуск с пологих склонов. Подъём «лесенкой» , торможение плугом.	Спуск с пологих склонов. Подъём «лесенкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км.	1				
10/ 45	Подъём «ёлочкой, торможение упором.	Подъём «ёлочкой. Торможение упором. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Развитие выносливости.	1		стр160 выполнить задание		
11/ 46	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Развитие выносливости.	1		стр161 ответить на вопросы		
12/ 47	К.р. Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом. Развитие выносливости.	1				
13/ 48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъемы и спуски с	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		презентация или сообщение о выдающихся лыжниках России		

	пологих склонов.	Развитие выносливости.					
14/49	Подъем «ёлочкой». Торможение упором. Эстафеты.	Подъем «ёлочкой». Торможение упором. Эстафеты. Передвижение на лыжах 2500м. Развитие выносливости.	1				
15/50	Торможение упором. Прохождение дистанции до 2,5км.	Торможение упором. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5км.	1		подготовить 1 эстафету с лыжами		
16/51	К.р. Прохождение дистанции 2500 м без учёта времени.	Прохождение дистанции 2500 м без учёта времени.	1				

Спортивные игры (9 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)

1/52	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Прыжок с двух шагов. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в	стр161-162 читать		
------	--	--	---	---	----------------------	--	--

		координационных способностей.		игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.			
2/5 3	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате, кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		стр163 запомнить		
Подвижные игры на основе волейбола (4ч)							
1/5 4	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками и по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	стр163-164 читать		
2/5 5	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при	стр165 читать		

		передачи мяча. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игры «Мяч в воздухе», «Пионербол». Развитие быстроты и координации.		выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.			
3/5 6	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1		стр165-166 читать		

		Передачи в парах через сетку. Игры «Пионербол», «Передал-садись». Развитие быстроты и координации					
4/5 7	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	1		стр166-167 читать		
Подвижные игры на основе гандбола(3ч)							
1/5 8	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча	1	Применять технику безопасного поведения во время спортивной игры, профилактику травматизма. Знать правила игры.	стр167-168 читать		

	ми шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	двумя руками на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди». Подвижные игры. Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместной			
2/5 9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника.; бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	игровой деятельности · Соблюдать правила безопасности · Организовывать и проводить совместно со сверстниками и данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей	стр168-169 читать		
3/6 0	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой без	1	способностей ·	стр169-170 выполнить задание		

		сопротивления . Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Развитие выносливости.					
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)							
1/6 1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение ЧСС. <i>Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i>	1	Измерять (пальпаторно) ЧСС. Умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	стр83-84 читать		
Лёгкая атлетика (7ч)							
Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)							
1/6 2	К.р. Прыжок в длину с	Специально-беговые упражнения.		Уметь: правильно выполнять	стр85-86 читать		

	места. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. в цель с расстояния 4- 5 метров. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей. Тестирование физических качеств.		основные движения в прыжках; правильно при- земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Уметь: правильно			
2/6 3	Прыжок в длину с разбега. К.р. Метание мяча на дальность.	Специально- беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно- силовых способностей. Тестирование физических качеств.		технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Уметь: правильно	стр87-88 читать		
3/6 4	Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набив- ного мяча. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие		технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Уметь: правильно	стр89-90 читать		

		скоростно-силовых качеств.		выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.			
Беговая подготовка (4ч)							
1/6 5	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х10м,	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений.	стр90 выполнить задание		

		Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.		Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину			
2/6 6	К.р. Бег (60 м). Челночный бег 3х 10м.	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость (60 м).). Челночный бег 3х 10м. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений..	стр101-103 читать		
3/6 7	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1		стр108-09 читать		
4/6 8	К.р. Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		стр112 ответить на вопросы		