

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Савенкова Г.В.

Протокол № «_» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Мамонова Н.В.

от «__» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Гончаров В.И.

Приказ № от «__» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу физическая культура 4 класс

Уровень образования: начальное общее

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Сушок Е.Ю.

Год составления: 2019-2020 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура 4 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 No 373;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 No 1897;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 No 1089;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Основной образовательной программы начального общего, основного общего или среднего общего образования МБОУ-Ардонской СОШ;
- Учебного плана МБОУ-Ардонской СОШ на 2019/2020 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ- Ардонской СОШ на 2019/2020учебный год;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в МБОУ-Ардонской СОШ;

Составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

- Рабочая программа создана на основе учебно-методического комплекта физическая культура. 1-4кл.: учебник В.И.Лях/-М.: Просвещение, 2012.

- Программа по учебному предмету физическая культура предназначена для обучающихся _4_ классов общеобразовательной школы и рассчитана на __2__ часа в неделю, __68__ часов. Базовая часть -52 ч., вариативная -16 ч.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;

В МБОУ- Ардонская СОШ обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой на уроках вместе с классом. Важнейшее требование к уроку- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

На уроках физической культуры, для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных школьников, можно использовать следующие виды деятельности: выполнение докладов и рефератов, игры в шашки и шахматы, разгадывание кроссвордов спортивной тематики, выполнения теоретических заданий в карточках по видам спорта, а также чтение журналов, пособий и книг, связанных с программным материалом по физической культуре и спорту для обучающихся общеобразовательных школ.

В связи с внедрением комплекса ГТО проводится подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО (золотой, серебряный, бронзовый значок).

В соответствии с требованиями ФГОС изучение физической культуры в 4 классах даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными школьниками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета, курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

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

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

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно - тематическое планирование учебного предмета, курса на 2019-2020 учебный год

4 класс

№	Название раздела	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Домашнее задание	Дата проведения
				предметные	метапредметные	личностные		
1	Легкая атлетика- 7 часов	Инструктаж по технике безопасности легкая атлетика. Повторение техники ходьбы и бега. Игра «Пустое место»	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью.	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;	повторить ходьбу	
2		Сдача контрольного норматива бег 30 м. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью.	- измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;	- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	повторить бег	
3		Обучение технике прыжка в длину с места. Игра « Гуси-лебеди»	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;	- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;	повторить прыжок с места	
4		Закрепление техники прыжка в длину с места. Игра « Гуси-лебеди»	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;	-общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных)	повторить прыжок с места	
5		Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места. Игра « Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и	-представление			повторить прыжок с места	

		местности. Подвижная игра «Два Мороза»	темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				ходьбы и бега			
14		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Игра « Гуси-лебеди»	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				повторить чередование ходьбы и бега			
15	Подвижные игры – 4 часа.	Обучение технике ловле и передачи мяча. Игра « Передал - садись».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями				Повторить ловлю мяча			
16		Закрепление техники ловли и передачи мяча. Игра « Передал - садись».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями				Повторить ловлю и передачу мяча			
17		Обучение технике ведения мяча. Игра « Борьба за мяч»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями				отжимания 10 раз			
18		Закрепление техники ведения мяча. Игра « Борьба за мяч»	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями				отжимания 10 раз			
19		Гимнастика-14 часов	Инструктаж по технике безопасности гимнастика. Обучение технике кувырок вперед в группировке. Игра «Соблюдай равновесие»	Уметь выполнять кувырок вперед, строевые команды.	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;	Повторить кувырок вперед		
20	Закрепление техники кувырок вперед в группировке. Игра «Соблюдай равновесие»		Уметь выполнять кувырок вперед, строевые команды.	-обеспечение защиты и сохранности природы во время				- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в	Повторить кувырок вперед	
21	Совершенствование техники кувырок вперед в группировке.		Уметь выполнять	-						Повторить кувырок вперед

		Игра: «Что изменилось»	кувырок вперед, строевые команды.	измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ.	активного отдыха и занятий физической культуры; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; -общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения; -технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в	достижении целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;		
22		Учет техники кувырок вперед в группировке. Игра: «Что изменилось»	Уметь выполнять кувырок вперед, строевые команды.				Повторить кувырок вперед	
23		Обучение технике стойки на лопатках. Игра «Переправа по узким жердям»	Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках				Повторить стойку на лопатках	
24		Закрепление техники стойки на лопатках. Игра «Переправа по узким жердям»	Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках				Повторить стойку на лопатках	
25		Учет техники стойки на лопатках. Игра « Борьба на бревне».	Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках				Повторить стойку на лопатках	
26		Повторение «мост» из положения лежа с помощью. Игра « Борьба на бревне».	Уметь выполнять «мост» из положения лежа с помощью				Повторить «мост» из положения лежа с помощью.	
27		Повторение упражнений в равновесии. Лазание по скамейке. Игра «Не дай обручу упасть»	Уметь выполнять упражнения в равновесии				Повторить упражнения в равновесии.	
28		Повторение строевых упражнений. Висы и упоры. Игра «Не дай обручу упасть»	Уметь выполнять висы и упоры				Повторить строевые упражнения	
29		Повторение строевых упражнений. Висы и упоры. Эстафеты.	Уметь выполнять висы и упоры				Повторить строевые упражнения	
30		Обучение технике опорного прыжка. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок				Отжимания 10 раз	
31		Закрепление техники опорного прыжка. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок	Отжимания 10 раз				

32		Повторение прыжков со скакалкой. Акробатическая эстафета.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой	-организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	игровой и соревновательной деятельности; -организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		Отжимания 10 раз	
33	Подвижные игры-20 часов	Инструктаж по технике безопасности спортивные и подвижные игры. Обучение стойки игрока, перемещение в стойке. Игра «Пустое место»	Уметь выполнять стойку игрока, перемещения в стойке.	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК; - измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих	Повторить стойку игрока, перемещения в стойке.	
34		Закрепление стойки игрока, перемещение в стойке. Игра «Пустое место»	Уметь выполнять стойку игрока, перемещения в стойке.				Повторить стойку игрока, перемещения в стойке.	
35		Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке. Игра «Космонавты»	Уметь выполнять стойку игрока, перемещения в стойке.				Повторить стойку игрока, перемещения в стойке.	
36		Обучение остановке двумя шагами и прыжком. Игра «Космонавты»	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком.				Повторить остановку двумя шагами и прыжком.	
37		Закрепление остановки двумя шагами и прыжком. Игра «Белые медведи»	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком.				Повторить остановку двумя шагами и прыжком.	
38		Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Игра	Уметь выполнять остановку двумя				Повторить остановку двумя	

		«Белые медведи»	шагами и прыжком.	качеств;	улучшения;	интересов;	шагами и прыжком.	
39		Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении. Игра « Мяч ловцу»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;	-общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Повторить ловлю и передачу мяча	
40		Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игра « Мяч ловцу»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении	-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Повторить ловлю и передачу мяча	
41		Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Волк во рву»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении				Повторить ловлю и передачу мяча	
42		Учет ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Волк во рву»	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении				Повторить ловлю и передачу мяча	
43		Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Игра «Гонка мячей по кругу»	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ.	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;		Повторить ведение мяча	
44		Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Игра «Гонка мячей по кругу»	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.	-организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства;			Повторить ведение мяча	
45		Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Игры с ведением мяча	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.	- взаимодействие со сверстниками			Повторить ведение мяча	
46		Учет техники ведения мяча правой и левой рукой. Игра «Овладей мячом»	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.		-организация самостоятельной деятельности с учетом требованиями ее безопасности,		Повторить ведение мяча	

47		Обучение технике броска мяча одной или двумя руками с места. Игра «Овладей мячом»	Уметь выполнять броски мяча одной или двумя руками с места.	по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		Отжимания 15 раз	
48		Закрепление техники броска мяча одной или двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять броски мяча одной или двумя руками с места.				Приседания 15 раз	
49		Совершенствование техники броска мяча одной или двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять броски мяча одной или двумя руками с места.				Приседания 15 раз	
50		Учет техники броска мяча одной или двумя руками с места. Игра «Снайперы»	Уметь выполнять броски мяча одной или двумя руками с места.				Приседания 15 раз	
51		Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки», Охотники и утки», «Быстро и точно».	Уметь играть в п/и.				Отжимания 15 раз	
52		Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки», Охотники и утки», «Быстро и точно».	Уметь играть в п/и.				Отжимания 15 раз	
53	Легкая атлетика – 5 часов	Обучение метания малого мяча. Инструктаж по ТБ л/а. Игра «Меткие метания»	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Повторить метание мяча	
54		Закрепление метания малого мяча. Игра «Меткие метания»	Уметь: правильно выполнять движения в метании	- измерение(познавание) индивидуальных показателей	- оказание	Повторить метание мяча		

			различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;	бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;			
55	Подвижные	Совершенствование метания малого мяча. Игра «Увернись от мяча»	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;	-общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Повторить метание мяча		
56		Учет метания малого мяча. Игра «Увернись от мяча»	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Повторить метание мяча		
57		Встречная эстафета. Игра «Подкинь мяч выше»	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ.	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;			Отжимания 15 раз	
58		Игры « Кто дальше бросит», « Кто обгонит».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	-организация и проведение со сверстниками подвижных				Отжимания 15 раз	

	игры – 2 часа		метаниями.	соревнований, осуществление их объективного судейства;	-организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		
59		Игры « Пустое место», « К своим флажкам».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.			Отжимания 15 раз
60	Кроссовая подготовка – 7 часов.	Обучение бегу по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ Игра «Салки в парах»	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Повторить бег по местности
61		Обучение бегу по пересеченной местности. Игра «Салки в парах»	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Повторить бег по местности
62		Повторение бега по пересеченной местности. Игра “Третий лишний”	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Повторить бег по местности
63		Повторение бега по пересеченной местности. Игра “Третий лишний”	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Повторить бег по местности
64		Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Приседания 15 раз
65		Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Приседания 15 раз

66		Совершенствование бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	Уметь : бегать в равномерном темпе(10 мин);чередовать бег и ходьбу				Приседания 15 раз	
67	Легкая атлетика – 2 часа	Сдача контрольного норматива – бег(30), 60 м. Инструктаж по ТБ. “Эстафета с обручами”	Уметь: правильно выполнять движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (60м).				Повторить беговые упражнения	
68		Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Игра «Прыжки на одной ноге»	Уметь выполнять прыжок в длину с места				Повторить беговые упражнения	