

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану МАОУ «СОШ № 76», по которому на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. **Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В 2014-2015 учебном году в связи с тем, что уроки физической культуры выпали на праздничные дни, за год будет проведено 97 часов. Уроки плавания в количестве 6 часов будут проведены в бассейне «Дельфин» во внеурочное время.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Выполнение данной цели связано 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.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№п/п	Разделы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	35
2	Гимнастика	21
3	Лыжная подготовка	15
4	Подвижные игры на основе баскетбола	26
5	Плавание (во внеурочной деятельности)	6
Всего за год:		97 + 6 (плавание во внеурочн. деят.)

- **Знания о физической культуре**
- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- **Способы физкультурной деятельности**
- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность**
- **Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
- *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперёд ноги.
- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

- **Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- **Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
- **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- **Плавание. Подводящие упражнения:** входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.
- **Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..
- *На материале спортивных игр.*
- **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 4-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема	Тип урока	Основные виды деятельности	Планируемые предметные результаты	Универсальные учебные действия

1 четверть (26 часов)

1	03.09	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	Урок введения в новую тему	Инструктаж по ТБ. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 6-минут.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2	05.09	Ходьба и бег.	Урок формирования умений и навыков	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Игра «Перемена мест». Бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
3	08.09	Равномерный бег. Эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Бег 400 м. Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4	10.09	Ходьба и бег.	Урок формирования умений и навыков	Бег 400 м. Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5	12.09	Прыжки и метания.	Урок формирования умений и навыков	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Бег 30 м. Подвижная игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
6	15.09	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Урок формирования умений и навыков	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.. Бег 30 м. Подвижная игра «Снайпер». Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение метания набивных мячей. Метание мяча на дальность на заданное расстояние.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

7	17.09	Прыжки в длину с разбега.	Урок формирования умений и навыков	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Бег 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
8	19.09	Прыжок в длину с места.	Урок формирования умений и навыков	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
9	22.09	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Урок формирования умений и навыков	Обучение метания набивных мячей. Метание мяча на дальность на заданное расстояние.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
10	24.09	Подвижные игры.	Урок формирования умений и навыков	Подвижная игра – «Мяч капитану».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
11	26.09	Подвижные игры.	Урок формирования умений и навыков	Подвижная игра – «Мяч капитану».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
12	29.09	Прыжки через скакалку. Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
13	01.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14	03.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
15	06.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

						взаимопомощи, дружбы и толерантности
16	08.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
17	10.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
18	13.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
19	15.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
20	17.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
21	20.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
22	22.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
23	24.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
24	27.10	Подвижные игры и эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности

25	29.10	Подвижные игры на основе баскетбола	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26	31.10	Подвижные игры на основе баскетбола	Урок формирования умений и навыков	Игры – эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2 четверть (21 час)						
27	10.11	ТБ по гимнастике. Кувырок вперёд, назад.	Урок изучения нового материала	Основная стойка. Выполнение команд. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
28	12.11	Гимнастика. Ходьба по бревну.	Урок формирования умений и навыков	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Выполнение команд.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
29	14.11	Ходьба по бревну. Кувырок вперёд, назад.	Урок формирования умений и навыков	Основная стойка. Выполнение команд. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
30	17.11	Кувырки. Ходьба по бревну выпадами.	Урок формирования умений и навыков	Основная стойка. Выполнение команд. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
31	19.11	Элементы акробатики и равновесий. Вис прогнувшись.	Урок формирования умений и навыков	Обучение опорному прыжку - козел (конь)-вскок в упор присев и соскок взмахом в равновесии.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

32	21.11	Элементы акробатики. Вис прогнувшись.	Урок формирования умений и навыков	Обучение опорному прыжку - козел (конь)-вскок в упор присев и соскок взмахом в равновесии.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
33	24.11	Элементы акробатики и равновесий. Вис прогнувшись.	Урок формирования умений и навыков	Обучение опорному прыжку - козел (конь)-вскок в упор присев и соскок взмахом в равновесии.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
34	26.11	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Урок формирования умений и навыков	Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
35	28.11	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Урок формирования умений и навыков	Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
36	01.12	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Урок формирования умений и навыков	Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
37	03.12	Лазание по канату в три приёма.	Урок формирования умений и навыков	Подтягивание	Уметь лазать по канату	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
38	05.12	Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Урок формирования умений и навыков	Подтягивание Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Уметь лазать по канату	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
39	08.12	Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Урок формирования умений и навыков	Лазание по канату. Перелазание через препятствия.Подтягивание	Уметь лазать по канату	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
40	10.12	Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Урок формирования умений и навыков	Подтягивание Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Уметь лазать по канату	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

						поставленных целей
41	12.12	Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Урок формирования умений и навыков	Подтягиван Лазание по канату. Перелазание через препятствия.и	Уметь лазать по канату	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
42	15.12	Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Урок формирования умений и навыков	Подтягивание Лазание по канату. Перелазание через препятствия.	Уметь лазать по канату	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
43	17.12	Элементы акробатики и равновесий. Висы.	Урок формирования умений и навыков	Обучение акробатическому упражнению « мост» из положения лежа на спине, перекаты. Игра «Что изменилось». Подтягивание	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
44	19.12	Висы, подтягивание. Перелазание через препятствия.	Урок формирования умений и навыков	Обучение акробатическому упражнению « мост» из положения лежа на спине, перекаты. Игра «Что изменилось». Подтягивание	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
45	22.12	Элементы акробатики, равновесий. Висы.	Урок формирования умений и навыков	Обучение акробатическому упражнению « мост» из положения лежа на спине, перекаты. Игра «Что изменилось». Подтягивание	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
46	24.12	Элементы акробатики, висы, подтягивание.	Урок формирования умений и навыков	Обучение акробатическому упражнению « мост» из положения лежа на спине, перекаты. Игра «Что изменилось». Подтягивание	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
47	26.12	Элементы акробатики, висы, перелазание через	Контроль знаний	Обучение акробатическому упражнению « мост» из положения лежа на спине, перекаты. Игра «Что	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

		препятствия.		изменилось». Подтягивание		
3 четверть (29 часов)						
48	12.01	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Урок изучения нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
49	14.01	ТБ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Урок формирования умений и навыков	Обучение технике выполнения строевых упражнений на лыжах. Построение в шеренгу. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
50	16.01	Попеременный двухшажный ход. Преодоление пологих склонов.	Урок формирования умений и навыков	Обучение технике выполнения строевых упражнений на лыжах. Построение в шеренгу. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
51	19.01	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
52	22.01	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

53	23.01	Повороты переступанием в движении при движении по прямой и на выкате со спуска. Торможение.	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
54	26.01	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
55	29.01	Повороты переступанием при движении и на выкате со спуска	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
56	30.01	Повороты, торможение. Попеременный двухшажный ход.	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
57	02.02	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
58	05.02	Повороты, торможение.	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 2,5 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие

		Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2,5 км		способностей.	Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	и упорство в достижении поставленных целей
59	06.02	Повороты, торможение. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2,5 км	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 2,5 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
60	09.02	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуски и подъёмы.	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 2,5 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
61	12.02	Повороты, торможение. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2,5 км	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 2,5 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
62	13.02	Повороты, торможение. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2,5 км	Урок формирования умений и навыков	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 2,5 км. Эстафеты на лыжах. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
63	16.02	ТБ в спортзале. Ловля и передача мяча в движении.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

64	19.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
65	20.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
66	26.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
67	27.02	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
68	02.03	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
69	05.03	Эстафета с изученными элементами баскетбола. Бросок двумя руками от груди.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
70	06.03	Эстафета с изученными элементами баскетбола. Бросок двумя руками от груди.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности

71	11.03	Ведение мяча с изменениями направления. Эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
72	12.03	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
73	13.03	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
74	16.03	Бросок мяча в кольцо после ведения. Эстафеты.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
75	19.03	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
76	20.03	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4 четверть (21 час)						
77	30.03	ТБ в зале. Бросок одной рукой от	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

		плеча. Эстафеты			подвижных игр; играть в мини баскетбол.	взаимопомощи, дружбы и толерантности
78	02.04	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
79	03.04	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
80	06.04	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
81	09.04	Эстафета с изученными элементами баскетбола. Игра «Перестрелка»	Урок формирования умений и навыков	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
82	10.04	Эстафета с изученными элементами баскетбола. Игра «Перестрелка»	Урок формирования умений и навыков	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
83	13.04	Бросок одной рукой от плеча. Эстафета с изученными элементами баскетбола.	Урок формирования умений и навыков	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности

84	16.04	Эстафета с изученными элементами баскетбола. Игра «Перестрелка»	Урок формирования умений и навыков;	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
85	17.04	Подвижные игры и эстафеты с изученными элементами баскетбола	Урок формирования умений и навыков	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
86	20.04	Подвижные игры и эстафеты с изученными элементами баскетбола	Урок формирования умений и навыков	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
87	23.04	Подвижные игры и эстафеты с изученными элементами баскетбола	Урок формирования умений и навыков	Ведение мяча и бросок в корзину. Прыжок с двух шагов. Игры –эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
88	24.04	Подвижные игры и эстафеты с изученными элементами баскетбола	Урок формирования умений и навыков	Игры –эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
89	27.04	ТБ по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места.	Урок формирования умений и навыков	Игры –эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
90	30.04	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	Урок формирования умений и навыков	Игры –эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
91	07.05	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	Урок формирования умений и навыков	Игры –эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

						взаимопомощи, дружбы и толерантности
92	08.05	Бег 30 м, 60 м.	Урок формирования умений и навыков	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
93	14.05	Равномерный бег 1000 м. Челночный бег 3* 10м.	Урок формирования умений и навыков	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
94	15.05	Равномерный бег 1000 м. Челночный бег 3* 10м.	Урок формирования умений и навыков	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
95	18.05	Равномерный бег 1000 м. Челночный бег 3* 10м.	Урок формирования умений и навыков	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
96	21.05	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	Контроль знаний	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
97	22.05	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	Урок обобщения	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения

Плакаты методические

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические

Измерительные приборы

Спортивный зал

Пришкольный стадион