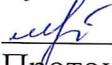
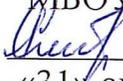
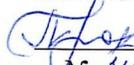


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоникольская основная общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»:
Руководитель ШМО
 Т.А.Шиковец
Протокол № 1 от
«28» августа 2021 г.

«Согласовано»:
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Новоникольская ООШ»
 Л.И.Смирнова
«31» августа 2021 г.

«Утверждено»:
Директор МБОУ
«Новоникольская ООШ»
 Т.А.Прохорова
Приказ № 79 от «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** для 4 класса
Составитель: **Ахтямова Альмира Ирековна**, учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № / «31» августа 2021 г.

Срок реализации 2021-2022 учебный год

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
I. Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	в процессе урока
II. Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	в процессе урока
III. Физическое совершенствование	<p>Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивнооздоровительная деятельность.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	в процессе урока

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные

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

мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Гимнастика с основами акробатики

	<p><i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, 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.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Лыжные гонки Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Плавание <i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p><i>Проплытие учебных дистанций:</i> произвольным способом.</p>	
Итого		102

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-анализировать и объективно оценивать</p>	<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
Способы физической культуры деятельности	<p>-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-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</p>	<p>-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</p>	<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-анализировать и объективно оценивать</p>	<p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

	<p>игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>-плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>		

Календарно-тематическое планирование предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 класс

УМК «Школа России» В.И.Лях

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
Знания о физической культуре (в процессе урока). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Физическое совершенствование. Легкая атлетика - 13					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, бег с заданным темпом и скоростью	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика
2.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, бег 30 метров	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики
3.	Высокий старт с последующим ускорением, встречная эстафета	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - скоростные способности - ускорение - скоростной бег
4.	Челночный бег	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - бег с изменением направления движения - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах
5.	Беговые упражнения, бег 60 метров	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции (спринт) - имена выдающихся спортсменов - бег 60 м на результат
6.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки через скакалку.	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка
7.	Прыжок в длину с места	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - метание малого мяча в вертикальную цель
9.	Метание малого мяча на дальность	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - метание мяча на дальность на результат
10.	Бег по пересеченной местности	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - понятие выносливость - распределение сил по дистанции
11.	Кроссовая подготовка	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции
12.	Развитие выносливости. Бег 400 м	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - бег на длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности

13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1ч.		30	- распределение сил по дистанции
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры - 12					
14.	Верхняя передача мяча в парах шагом	1ч.		2	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - стойки игрока - перемещение в стойке
15.	Верхняя передача мяча в парах шагом	1ч.			- передача мяча сверху двумя руками - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов
16.	Прием мяча двумя руками снизу	1ч.			- передача мяча сверху двумя руками и снизу - упражнения для развития двигательной ловкости
17.	Подбрасывание мяча	1ч.			- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног
18.	Нижняя прямая подача	1ч.			- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом
19.	Передача в зоны.	1ч.			- правила игры - тактика игры
20.	Подвижные игры на материале волейбола.	1ч.			- нижняя прямая подача - правила игры
21.	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1ч.			роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры
22.	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
23.	Игры для развития координационных способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
24.	Игры для развития прыгучести	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
25.	Игры – эстафеты	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
Знания о физической культуре (в процессе урока). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики - 12 Общеразвивающие упражнения*					
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения (мост)	1ч.			- правила безопасности. - строевые и гимнастические упражнения - «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой

27.	Акробатические упражнения (упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках).	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - акробатические упражнения - упражнения с гимнастической палкой - упражнения на основные группы мышц
28.	Акробатика (кувырок вперед, назад), строевые упражнения*	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - акробатическая комбинация
29.	Акробатические комбинации, наклон вперед	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения
30.	Упражнения в равновесии (ходьба на уменьшенной опоре)	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - активная и пассивная гибкость - статический и динамический режим
31.	Строевые действия в колонне и шеренге, передвижение по гимнастической стенке.	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - висы простые - гибкость - передвижение по гимнастической стенке
32.	Вис на согнутых руках, согнув ноги, перемахи, отжимание	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры
33.	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на гимнастической стенке - смешанные висы и упоры
34.	Подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - понятие физкультминутка - понятие физкультпауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений
35.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, поднимание ног в висе	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика
36.	Прыжки через скакалку. Перелезание через препятствие	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка
37.	Опорный прыжок	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения со скакалкой - опорный прыжок
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры - 10					
38.	Тактические действия в защите и нападении, пресс	1ч.			<ul style="list-style-type: none"> - правила игры - тактика игры поднимание туловища из положения лежа

39.	Мини-футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1ч.			-комплекс физических упражнений, -специальные перемещения в футболе
40.	Мини-футбол. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1ч.			-упражнения с футбольным мячом
41.	Мини-футбол. Удар с места по неподвижному мячу.	1ч.			- история футбола - основные приемы игры
42.	Остановка и передача мяча в квадрате	1ч.			- основные приемы игры
43.	Тактические действия в защите и нападении, наклон вперед	1ч.			- правила игры - тактика игры
44.	Игры для развития скоростно-силовых способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
45.	Игры -эстафеты	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
46.	Игры для развития координационных Способностей	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
47.	Подвижные игры разных народов	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
Знания о физической культуре (в процессе урока). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Физическое совершенствование. Лыжные гонки - 21 Общеразвивающие упражнения*					
48.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, передвижения с лыжами	1 ч.			- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы
49.	Техника передвижения на лыжах	1ч.			- имена выдающихся лыжников - техника попеременного двухшажного хода
50.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1ч.			- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств
51.	Скользкий шаг. Поворот переступанием	1ч.			- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств
52.	Подъем и спуск	1ч.			- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки
53.	Попеременный двухшажный ход ознакомление.	1ч.			- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости

54.	Работа рук при попеременно в двухшажном ходе	1ч.			- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости
55.	Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке	1ч.			- техника подъема «елочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости
56.	Подъем и спуск, торможение «плугом»	1ч.			- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости
57.	Техника спуска и подъема	1ч.			- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки
58.	Техника попеременного двухшажного хода	1ч.			- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости
59.	Одновременный двухшажный ход	1ч.			- техника одновременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей
60.	Работа рук при одновременно двухшажном ходе	1ч.			- техника одновременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей
61.	Техника одновременного двухшажного хода	1ч.			- техника одновременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей
62.	Ходьба на лыжах до 800 м*	1ч.			- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах
63.	Ходьба на лыжах до 1500 м*	1ч.			- передвижение на лыжах 1.5 км
64.	Техника торможения "плугом", упором	1ч.			- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости
65.	Прохождение дистанции 400м*	1ч.			- техника лыжных ходов
66.	Прохождение дистанции 800м*	1ч.			- техника лыжных ходов
67.	Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу.*	1ч.			- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах
68.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты	1ч.			- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры - 12					
69	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК, специальные передвижения без мяча в баскетболе	1ч.			- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения
70	Ведение мяча на месте с изменением высоты	1ч.			- спец.упражнения с мячом

	отскока				- имена выдающихся спортсменов - ведение мяча на месте - техника передвижения
71.	Ведение мяча на месте и в движении	1ч.			- ведение мяча шагом и бегом по прямой
72.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1ч.			-- спец.упражнения с мячом - ловля и передача мяча на месте - ведение мяча шагом и бегом по прямой
73.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении
74.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте в сочетании с передачей	1ч.			- ведение мяча ведущей и не ведущей рукой - передача мяча с места
75.	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча	1ч.			- ведение мяча ведущей и неведущей рукой - броски мяча с места
76.	Ведение мяча правой (левой) рукой в сочетании с броском	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении - броски мяча с места в движении
77.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с переменной места	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении с переменной места
78.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с переменной места	1ч.			- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении с переменной места
79.	Ведения мяча на месте и в движении. Игры -эстафеты	1ч.			- правила игры - жесты судьи - варианты ведения мяча
80.	Подвижные игры на материале волейбола	1ч.			Комплекс ОРУ, игры
Физическое совершенствование. Легкая атлетика – 18			Общеразвивающие упражнения*		
81.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"* (подбор толчковой ноги)	1ч.			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
82.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку)	1ч			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - легкоатлетические упражнения в беге
83.	Метания малого мяча в вертикальную цель	1ч.			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель
84.	Техника метания и ловли малого мяча	1ч.			- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель

					- спец.упражнения с мячом
85.	Метание малого мяча на дальность	1ч.			- бег на короткую дистанцию
86.	Бросок большого мяча на дальность разными способами	1ч.			- метание малого мяча на заданное расстояние
					- скоростные способности
					- ускорение
					-бросок большого мяча на дальность разными способами
87.	Прыжковые упражнения, прыгивания и	1ч.			- скоростно-силовые способности
88.	запрыгивания	1ч.			- равномерный темп бега
89.	Прыжок в длину	1ч.			- тестирование уровня физической подготовленности
	Прыжки через скакалку				- тестирование уровня физической подготовленности
90.	Бег с изменением направления*	1ч.			-- скоростные способности
91.	Беговые упражнения, бег 30 метров	1ч.			- ускорение
92.	Челночный бег 3х10м	1ч.			-бег с изменением направления движения
93.	Беговые упражнения, бег 60 метров	1ч.			-- скоростные способности
					- ускорение
					- скоростной бег
					тестирование уровня физической подготовленности
					- тестирование уровня физической подготовленности
					- тестирование уровня физической подготовленности
94.	Бег на скорость из разных исходных положений,	1ч.			-- скоростные способности
95.	встречная эстафета	1ч.			- ускорение
96.	Бег 500 метров по пересеченной местности	1ч.			- тестирование уровня физической подготовленности
	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.				- прикладные упражнения в легкой атлетике
97.	Преодоление естественных и искусственных	1ч.			- прикладные упражнения в легкой атлетике
98	препятствий	1ч.			
	Бег в режиме большой интенсивности, чередующийся с ходьбой				- распределение сил по дистанции
Физическое совершенствование. Плавание - 4ч Общеразвивающие упражнения					
99.	Виртуальное путешествие. Общие требования	1ч.			правила техники безопасности на уроках по плаванию
100.	безопасности на воде. Ознакомлению со	1ч.			-комплекс ОРУ, -ознакомление со свойствами воды

101.	свойствами воды.	1ч.			-комплекс ОРУ, -упражнения в воде
102.		1ч.			-комплекс ОРУ, -упражнения в воде -проплывание дистанции 10м

