Муниципальное образование «Родионово-Несветайский район» х. Дарьевка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово-Несветайского района «Дарьевская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Дарьевская СОШ»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом МБОУ «Дарьевская СОШ»  Протокол № 1  от 27.08.19г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказ № 134о/д  от 28.08.19г.  Директор МБОУ «Дарьевская СОШ» А.А.Климонтов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре ФГОС**

уровень общего образования: начальное общее

**Класс: 4**

**Количество часов: 3, всего: 101**

Учитель: **Нагорная Надежда Николаевна**

высшая квалификационная категория

**Программа разработана на основе:** авторской программы

«Физическая культура» Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров,

М.: «Вентана-Граф», 2016г, УМК «Начальная школа ХХI века»

**Год разработки: 2019**

х. Дарьевка

**I. Планируемые результаты освоения программы**

**Цель:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

**Личностные результаты**

**У учащегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты:**

**Выпускник научится:**

* 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;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* 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).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

* 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);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**II. Содержание учебного предмета**

**(с указанием видов деятельности)**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по- пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**«Спортивные игры»:**

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения

и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мина-баскетбол»),

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Раздел «Лыжная подготовка» заменен «Спортивными играми» в связи с отсутствием спортивного инвентаря.

**Основные формы организации учебных занятий:**

физкультурно-оздоровительные мероприятия

спортивные соревнования

образовательно-познавательный урок

образовательно-обучающий урок

образовательно-тренировочный урок

**III. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | **Лёгкая атлетика (11 ч)** | 1 | 03.09. |  |
| Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями.  Ходьба с изменением длины и частоты шагов. |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Традиционные спортивные игры народов России. | 1 | 04.09. |  |
| 3 | Популярные виды спорта в современной России. Бег на скорость 30 метров | 1 | 05.09. |  |
| 4 | Бег на скорость 60 метров | 1 | 10.09. |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). | 1 | 11.09. |  |
| 6 | Причины возрождения Олимпийских игр. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 12.09. |  |
| 7 | Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». | 1 | 17.09. |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места | 1 | 18.09. |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | 19.09. |  |
| 10 | Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Бросок набивного мяча | 1 | 24.09. |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4 – 5 метров. | 1 | 25.09. |  |
| 12 | **Кроссовая подготовка (14 ч)** | 1 | 26.09. |  |
| Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). |
| 13 | Церемония открытия Олимпийских игр. Равномерный бег (6 мин). | 1 | 01.10. |  |
| 14 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 | 02.10. |  | |
| 15 | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Равномерный бег (7 мин). | 1 | 03.10. |  | |
| 16 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 | 08.10. |  | |
| 17 | Характеристика мускулатуры человека. Равномерный бег (8 мин). | 1 | 09.10. |  | |
| 18 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 | 10.10. |  | |
| 19 | Равномерный бег (9 мин). | 1 | 15.10. |  | |
| 20 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 | 16.10. |  | |
| 21 | Равномерный бег (8 мин). | 1 | 17.10. |  | |
| 22 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 | 22.10. |  | |
| 23 | Равномерный бег (9 мин). | 1 | 23.10. |  | |
| 24 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 | 24.10. |  | |
| 25 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 | 05.11 |  | |
| 26 | **Гимнастика (18 ч)** | 1 | 06.11 |  | |
| Кувырок вперед, назад. Выполнение строевых команд. |
| 27 | Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 07.11. |  | |
| 28 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 12.11. |  | |
| 29 | Сухожилия. Типы соединений костей. Мост (с помощью и самостоятельно). | 1 | 13.11. |  | |
| 30 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 14.11. |  | |
| 31 | Виды травм. Понятие «разминка». Ходьба по бревну и на носках. | 1 | 19.11. |  | |
| 32 | Висы.  ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | 20.11. |  | |
| 33 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 21.11. |  | |
| 34 | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. ОРУ с обручами | 1 | 26.11. |  | |
| 35 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 | 27.11. |  | |
| 36 | Тренированность дыхательной системы. ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | 28.11. |  | |
| 37 | Правильное дыхание.  Вред курения. ОРУ с мячами. | 1 | 03.12. |  | |
| 38 | Опорный прыжок, лазание по канату  Лазание по канату в три приёма. | 1 | 04.12. |  | |
| 39 | Способы передвижения человека. Лазание, перелезание через препятствие | 1 | 05.12. |  | |
| 40 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | 10.12. |  | |
| 41 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | 11.12. |  | |
| 42 | Опорный прыжок на горку матов.  Игра «Верёвочка под ногами» | 1 | 12.12. |  | |
| 43 | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции. Лазание по канату | 1 | 17.12. |  | | |
| 44 | **Подвижные игры (18 ч)**  Подвижные игры. Правила и элементы игры в волейбол | 1 | 18.12. |  | | |
| 45 | Волейбол- нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху | 1 | 19.12. |  | | |
| 46 | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса. П/игры. | 1 | 24.12. |  | | |
| 47 | Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | 1 | 25.12. |  | | |
| 48 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Волейбол - приём мяча двумя руками снизу | 1 | 26.12. |  | | |
| 49 | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | 09.01. |  | | |
| 50 | Волейбол- нижняя прямая и верхняя прямая подачи. | 1 | 14.01. |  | | |
| 51 | Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений. Эстафеты. | 1 | 15.01. |  | | |
| 52 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Волейбол- нижняя прямая и верхняя прямая подачи. | 1 | 16.01. |  | | |
| 53 | Подвижные игры. | 1 | 21.01. |  | | |
| 54 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | 1 | 22.01. |  | | |
| 55 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | 1 | 23.01. |  | | |
| 56 | Волейбол - приём мяча двумя руками снизу. | 1 | 28.01. |  | | |
| 57 | Волейбол - приём мяча двумя руками снизу. | 1 | 29.01. |  | | |
| 58 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 | 30.01. |  | | |
| 59 | Эстафеты с предметами. | 1 | 04.02. |  | | |
| 60 | Эстафеты с предметами. Волейбол - приём и передача мяча двумя руками сверху | 1 | 05.02. |  | | |
| 61 | Игра «Парашютисты». | 1 | 06.02. |  | | |
| 62 | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | 1 | 11.02. |  | | |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |
| 63 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 | 12.02. |  | | |
| 64 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 13.02. |  | | |
| 65 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 | 18.02. |  | | |
| 66 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 | 19.02. |  | | |
| 67 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | 20.02. |  | | |
| 68 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | 25.02. |  | | |
| 69 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 | 26.02. |  | | |
| 70 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | 27.02. |  | | |
| 71 | Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | 03.03. |  | | |
| 72 | Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 | 04.03. |  | | |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 05.03. |  | | |
| 74 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | 10.03. |  | | |
| 75 | Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини -баскетбол. | 1 | 11.03. |  | | |
| 76 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | 12.03. |  | | |
| 77 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 17.03. |  | | |
| 78 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 18.03. |  | | |
| 79 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 19.03. |  | | |
| 80 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | 01.04. |  | | |
| 81 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 | 02.04. |  | | |
| 82 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 07.04. |  | | |
| 83 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 08.04. |  | | |
| 84 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | 09.04. |  | | |
| 85 | Эстафеты с мячами. | 1 | 14.04. |  | | |
| 86 | **Кроссовая подготовка (10 ч)** | 1 | 15.04. |  | | |
| Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). |
| 87 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | 16.04. |  | | |
| 88 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | 21.04. |  | | |
| 89 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | 22.04. |  | | |
| 90 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). | 1 | 23.04. |  | | |
| 91 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | 28.04. |  | | |
| 92 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | 29.04. |  | | |
| 93 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | 30.04 |  | | |
| 94 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | 06.05. |  | | |
| 95 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 | 07.05. |  | | |
| 96 | **Лёгкая атлетика (7 ч)** | 1 | 12.05. |  | | |
| Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». |
| 97 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 13.05. |  | | |
| 98 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 14.05. |  | | |
| 99  100 | Бег на результат (30 м).  Бег на результат (60м) | 2 | 19.05.  20.05 |  | | |
| 101 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | 21.05. |  | | |