

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с.

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

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

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

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

Количество часов по плану 3 ч в неделю, 105 часов в год

Результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ключевыми задачами общего образования в рамках деятельностной парадигмы требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ прямо связаны с основными направлениями личностного развития и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Знания о физической культуре» - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Обучающийся на базовом уровне научится: Раздел «Гимнастика с основами акробатики» - выполнять строевые команды, упражнения общеразвивающей направленности, акробатические комбинации, развивать координационные и скоростно – силовые способности.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовки, владеть организаторскими способностями.

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Легкая атлетика» - технике спринтерского бега, технике прыжка в длину, метание малого мяча в цель и на дальность, выполнять бег с препятствиями, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Выполнять простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел « Лыжная подготовка» - выполнять на лыжах одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъем « елочкой», торможение , проходить дистанцию 1 км, подвижные игры на лыжах.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- Правилам самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях на лыжах.

Обучающийся на базовом уровне научится:

- Раздел « Подвижные игры» - выполнять технику передвижения, остановок, поворотов, ловить и передавать мяч, техники ведения мяча, бросков мяча, техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

самостоятельно готовить занятия прикладной физической подготовки, организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Обучающийся на базовом уровне научится:

- Раздел «Плавание» - выполнять скольжение на груди и спине с работой ног, движению рук и ног в плавание кролем, плаванию отрезков с задержкой дыхания, плаванию на груди с полной координацией , стартам из воды и прыжкам в воду, технике безопасности в бассейне.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- Правильно выполнять скольжения на груди и спине с работой ног, правильно выполнять движения рук и ног в плавании кролем, правильному плаванию отрезков с задержкой дыхания, правильным стартам из воды и прыжкам в воду.

Метапредметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре.

Обучающийся на базовом уровне научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты освоения учащимися программы по физической культуре

Обучающийся на базовом уровне научится:

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие ;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Работа с обучающимися, имеющими ОВЗ.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную и специальную** медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Обучающиеся, имеющие освобождение, присутствуют на уроке физкультуры, но не занимаются. Выставление итоговой отметки происходит на основании выполнения **теоретических заданий.**

Отметка каждого обучающегося, освобожденного по медицинским показаниям, по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические задания. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.

На **практических занятиях** обучающиеся, имеющие освобождение по медицинским показателям, участвуют в разминке на каждом уроке, выполняют индивидуальный комплекс упражнений по заданию учителя, в соответствии с рекомендациями врача, оказывают помощь при проведении урока в судействе, выполняют роль направляющего (проверяются знания терминологии), помогают в организации соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется отметка по пятибалльной шкале. Итоговый контроль организуется по четвертям, на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	4	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				10	5	3
Прыжок в длину с места, см	145	130	110	135	125	100
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4	6.5	7.1	5.6	6.7	7.3
Бег 1000 м, мин. с	-	-	-	-	-	-
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	-	-	-	-	-	-

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре ----- в процессе урока

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 30 ч.

Гимнастика с элементами акробатики----- 19 ч.

Легкоатлетические упражнения----- 20 ч.

Лыжная подготовка----- 18 ч.

Плавание -----18ч

Итого ----- 105 ч.

Знания о физической культуре

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

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского

движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Способы физкультурной деятельности

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

Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок вперед; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: вис на перекладине; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; лазание по гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции, на длинные. *Бег* с изменением направления. *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций* произвольным способом.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

- *Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.*

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика 20 (ч)				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	2.09	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	4.09	
3	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	7.09	
4	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	9.09	
5	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	11.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.09	
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.09	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.09	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное	1	23.09	

	расстояние. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.			
11	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1	25.09	
12	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	28.09	
13	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	30.09	
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2.10	
15	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	5.10	
16	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.10	
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	9.10	
18	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.10	
19	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.10	
20	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.10	
Гимнастика 19 (ч)				
1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ.	1	19.10	
2	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1	21.10	
3	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	1	23.10	
4	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат,	1	26.10	

	стойка на лопатках.. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».			
5	Вис вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	28.10	
6	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	1	30.10	
7	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1	23.12	
8	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1	25.12	
9	ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12	ОРУ в движении. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
13	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1		
14	ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
15	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
16	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
17	ОРУ в движении. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

18	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1		
19	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1		
Подвижные игры 30 (ч)				
1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
2	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
3	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
4	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зяец, сторож, Жучка». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
6	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		
7	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1		
8	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1		
9	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1		
10	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола				
11	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
12	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение	1		

	мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
13	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
14	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
15	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
16	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
17	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1		
18	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
19	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1		
20	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
21	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
22	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1		
23	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
24	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		

	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».			
25	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1		
26	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
27	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
28	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
29	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
30	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
Лыжи 18 (ч)				
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Равномерный бег до 2 км.	1		
2	Равномерное передвижение до 2 км. Спуски с гор в низкой стойке.	1		
3	Попеременный двухшажный ход – ознакомление	1		
4	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1		
5	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1		
6	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1		
7	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		
8	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		
9	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		
10	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1		
11	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1		
12	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1		
13	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1		

14	Попеременный двухшажный ход до 2 км. Торможение «плугом».	1		
15	Попеременный двухшажный ход до 2 км. Торможение «плугом».	1		
16	Попеременный двухшажный ход до 2 км. Торможение «плугом».	1		
17	Спуски в низкой стойке. Бег на лыжах – 1 км. на время.	1		
18	Игры «Салки маршем»	1		
Плавание 18 (ч)				
1	Упражнения на освоение в воде. Техника безопасности в бассейне.	1	9.11	
2	Движение ног в плавание кролем на груди.	1	11.11	
3	Упражнения на освоения с водой. Движение рук и ног в плавание кролем.	1	13.11	
4	Упражнения на освоения с водой. Движение рук и ног в плавание кролем.	1	16.11	
5	Движение рук и ног в плавание кролем на груди и спине.	1	18.11	
6	Движение рук и ног в плавание кролем на груди и спине.	1	20.11	
7	Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры.	1	23.11	
8	Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры.	1	25.11	
9	Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание при помощи ног.	1	27.11	
10	Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание при помощи ног.	1	2.12	
11	Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м.	1	4.12	
12	Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м.	1	7.12	
13	Плавание на груди с полной координацией. Проплыл отрезков по 15-25 м. – 3-4 повтора.	1	9.12	
14	Плавание на груди с полной координацией. Проплыл отрезков по 15-25 м. – 3-4 повтора.	1	11.12	
15	Старты из воды. Прыжки в воду.	1	14.12	
16	Стартовый прыжок. Старты на дистанцию 25 м.	1	16.12	
17	Стартовый прыжок. Старты на дистанцию 25 м.	1	18.12	
18	Проплыл дистанций 25 м. на результат.	1	21.12	

«Согласовано»

на заседании МС

протокол № _____

от «____» _____ 20__ г.

Руководитель МС

/ _____ /

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

/ _____ /

«____» _____ 20__ г.