

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №17»

г.о. Королёв

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназии» №17 _____

_____ (В.А.Герасимова)

«30» августа 2021г.

М.П.

Рабочая программа по физической культуре

4 «в» класс

С

оставитель:

Милорадова Марина Алексеевна,

учитель высшей категории

2021 г.

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, 102 часа 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.

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

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	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----- 22 ч.

Легкоатлетические упражнения----- 22 ч.

Лыжная подготовка----- 12 ч.

Плавание _____ 16 ч.

Итого ----- 102 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 всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие 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 22 (ч)				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	01.09.21	
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	02.09.21	
3	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	06.09.21	
4	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	08.09.21	
5	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	09.09.21	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.09.21	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.09.21	
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	16.09.21	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.09.21	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.09.21	
11	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1	23.09.21	

12	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	27.09.21	
13	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	29.09.21	
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	30.09.21	
15	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	11.10.21	
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	13.10.21	
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.10.21	
18	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.10.21	
19	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.10.21	
20	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.10.21	
21	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.10.21	
22	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.10.21	
Гимнастика 22 (ч)				
1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ.	1	28.10.21	
2	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1	01.11.21	
3	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	1	03.11.21	
4	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	1	04.11.21	
5	Вис вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	27.04.22	
6	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси,	1	28.04.22	

	подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.			
7	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1	02.05.22	
8	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1	04.05.22	
9	ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	05.05.22	
10	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	09.05.22	
11	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.05.22	
12	ОРУ в движении. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.05.22	
13	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1	16.05.22	
14	ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05.22	
15	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.05.22	
16	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.05.22	
17	ОРУ в движении. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.05.22	
18	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «три движения!». Развитие силовых качеств.	1	26.05.22	
19	ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.05.22	
20	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
21	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
22	ОРУ в движении. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

Подвижные игры 30 (ч)				
1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	08.11.21	
2	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.11.21	
3	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.11.21	
4	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.11.21	
5	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.11.21	
6	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	25.11.21	
7	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1	29.11.21	
8	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1	01.12.21	
9	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1	02.12.21	
10	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1	02.03.22	
11	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1	03.03.22	
12	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1	07.03.22	
Подвижные игры на основе баскетбола				
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	09.03.22	
14	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	10.03.22	
15	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	14.03.22	

16	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	16.03.22	
17	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	17.03.22	
18	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	21.03.22	
19	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	23.03.22	
20	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	24.03.22	
21	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	28.03.22	
22	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	30.03.22	
23	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	31.03.22	
24	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	11.04.22	
25	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	13.04.22	
26	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	14.04.22	
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	18.04.22	
28	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	20.04.22	
29	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	21.04.22	

	координационных способностей.			
30	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	25.04.22	
Лыжи 12 (ч)				
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Равномерный бег до 2 км.	1	06.12.21	
2	Равномерное передвижение до 2 км. Спуски с гор в низкой стойке.	1	08.12.21	
3	Попеременный двухшажный ход – ознакомление	1	09.12.21	
4	Попеременный двухшажный ход до 2 км.	1	13.12.21	
5	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1	15.12.21	
6	Одновременный двухшажный ход до 2 км. Подъем «елочкой».	1	16.12.21	
7	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1	20.12.21	
8	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1	22.12.21	
9	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход до 2 км.	1	23.12.21	
10	Попеременный двухшажный ход до 2 км. Торможение «плугом».	1	10.01.22	
11	Спуски в низкой стойке. Бег на лыжах – 1 км. на время.	1	12.01.22	
12	Игры «Салки маршем»	1	13.01.22	
Плавание 16 (ч)				
1	Упражнения на освоение в воде. Техника безопасности в бассейне.	1	17.21.22	
2	Движение ног в плавание кролем на груди.	1	19.01.22	
3	Упражнения на освоения с водой. Движение рук и ног в плавание кролем.	1	20.01.22	
4	Упражнения на освоения с водой. Движение рук и ног в плавание кролем.	1	24.01.22	
5	Движение рук и ног в плавание кролем на груди и спине.	1	26.01.22	
6	Движение рук и ног в плавание кролем на груди и спине.	1	27.01.22	
7	Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры.	1	31.01.22	
8	Скольжение на груди и спине с работой ног. Игры.	1	02.02.21	
9	Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание при помощи ног.	1	03.02.21	
10	Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание при помощи ног.	1	07.02.21	
11	Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м.	1	09.02.21	

12	Плавание на груди с полной координацией. Плавание отрезков на 15-25 м.	1	10.02.21	
13	Плавание на груди с полной координацией. Проплыв отрезков по 15-25 м. – 3-4 повтор.	1	21.02.21	
14	Плавание на груди с полной координацией. Проплыв отрезков по 15-25 м. – 3-4 повтор.	1	23.02.21	
15	Старты из воды. Прыжки в воду.	1	24.02.21	
16	Стартовый прыжок. Старты на дистанцию 25 м.	1	28.02.21	

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания методического объединения учителей от 29.08.21 №1

Руководитель ШМО

Павлов А.С.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
А.Ю.

Родионова