Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 524
Московского района
Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:	Принято:	УТВЕРЖДАЮ:
Заседание МО протокол № 6 от 04.06.2018 г.	Педагогический совет протокол № 11 от 30.08.2018г.	И.О. директора ГБОУ гимназия №524 _____О.В. Водолазко приказ № 73. от 31.08.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
по физической культуре

для учащихся 4 класса

Составитель:

Рыбакова Марина Юрьевна, учитель по физической культуры
высшей квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год

Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС НОО).

3. Приказ Министерства образование и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 года « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями на 2016 год).

4. Приказ МОиН РФ № 1576 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 187».

5. Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10.№ 189.

6. Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2018 № 811-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018-2019 учебный год».

7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).

9. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга.

10. Учебный план ГБОУ гимназия №524 на 2018-2019 учебный год.

1.2 Учебно-методический комплект

Рабочая программа разработана на основании авторской программы Матвеевой А.П. «Физическая культура» (М. Просвещение, 2017) и обеспечена УМК для 4 класса автора Матвеев А.П.

1.3 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия №524 определяется на основе Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, предусматривающего обязательное изучение физической культуры в 4 классе – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1.4 Специфика классов (См. приложение)

1.5 Планируемые результаты

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

2.1 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Гимнастика. Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейкию. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3.1 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для учащихся

1. Обязательная литература

- Матвеев А. П., Физическая культура : 4 класс : учебник для общеобразовательных учреждений: Москва, Просвещение, 2016.

Для учителя

1. Обязательная литература

- Матвеев А. П., Физическая культура : 4 класс : учебник для общеобразовательных учреждений: Москва, Просвещение, 2016
- А.П. Матвеев. Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации для учителя. «Перспектива» – М.: Просвещение, 2017.

2. Дополнительная литература:

- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов М.: Просвещение, 2011.. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011.
- Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011.
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

3. Инвентарь:

Перекладина гимнастическая (пристеночная). Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м). Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: набивные весом, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Сетка волейбольная.

4. Интернет - ресурсы:

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: http://school-collection.edu.ru
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку): http://nsc.1september.ru/urok
- Презентации уроков «Начальная школа»: http://nachalka.info/about/193

3.2 Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	№ в теме	Тема урока	Вид контроля
Раздел 1	**7 часов**		**Легкая атлетика**	
1		1	Инструктаж по ТБ**.** Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий
2		2	Бег на результат *(30, 60 м)*. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Тематич
3		3	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ПИ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
4		4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ПИ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
5		5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Тематич
6		6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. ПИ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
7		7	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	Тематич
Раздел 2	**15 часов**		**Подвижные игры.**	
8		1	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
9		2	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
10		3	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
11		4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	Текущий
12		5	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	Текущий
13		6	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Текущий
14		7	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
15		8	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
16		9	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
17		10	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
18		11	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эста Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
19		12	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
20		13	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий

21		14	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
22		15	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
Раздел 3	**5 часов**		**Подвижные игры с элементами волейбола.**	
23		1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий
24		2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Текущий
25		3	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Текущий
26		4	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Текущий
27		5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Тематич
Раздел 4	**18 часов**		**Гимнастика.**	
28		1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Текущий
29		2	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Текущий
30		3	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Текущий
31		4	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Тематич
32		5	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Текущий
33		6	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Дом талисманов	Текущий
34		7	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Дом талисманов	Текущий

35		8	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Текущий
36		9	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Текущий
37		10	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Тематич
38		11	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Текущий
39		12	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Текущий
40		13	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Текущий
41		14	Лазание по гимнастической стенке. Ору в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
42		15	Лазание по гимнастической стенке. Ору в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
43		16	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра 17«Фигуры». Развитие силовых способностей.	Текущий
44		17	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Тематич
45		18	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Текущий
Раздел 5	**4 часа**		**Знания о физической культуре.**	
46		1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Текущий
47		2	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Текущий
48		3	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Текущий
49		4	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Текущий

Раздел 6	**14 часов**		**Лыжная подготовка или кроссовая подготовка.**	
50		1	Лыжная подготовка или кроссовая подготовка. Правила безопасности во время занятий на лыжах	Текущий
51		2	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания.. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дист. 1000 м Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Текущий
52		3	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дист. 1000 м Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Текущий
53		4	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дист. 1000 м Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Текущий
54		5	Повторение содержания прошлого урока. Техника скользящего шага. Эстафеты. Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дист. 1000 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Текущий
55		6	Повторение содержания прошлого урока. Техника скользящего шага. Эстафеты. Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дист. 1000 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Тематич
56		7	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Текущий
57		8	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Текущий
58		9	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Текущий
59		10	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Текущий
60		11	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Эстафеты Скольжение без палок. Эстафета. Прохождение дист. до 1000 м ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий

61		12	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Эстафеты Скольжение без палок. Эстафета. Прохождение дист. до 1000 м ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Тематич
62		13	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе. Разминка. Техника подъемов и спусков. Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
63		14	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м. Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
Раздел 7	**11 часов**		**Подвижные игры на основе баскетбола.**	
64		1	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	Текущий
65		2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий
66		3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий
67		4	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий
68		5	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Текущий
69		6	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Текущий
70		7	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Тематич
71		8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра	Текущий
72		9	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра.	Текущий
73		10	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры .	Текущий
74		11	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Текущий
Раздел 8	**6 часов**		**Подвижные игры.**	
75		1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий

			Зимние Олимпийские виды спорта.	
76		2	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
77		3	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий
78		4	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
79		5	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
80		6	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий
Раздел 9	**10 часов**		**Легкая атлетика.**	
81		1	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Текущий
82		2	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Тематич
83		3	Прыжки в длину с разбега.	Текущий
84		4	Прыжки в длину с разбега.	Тематич
85		5	Бег. Метание на дальность.	Текущий
86		6	Бег. Метание на дальность.	Тематич
87		7	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Текущий
88		8	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	Текущий
89		9	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Текущий
90		10	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Тематич
Раздел 10	**12 часов**		**Повторение и резервные часы.**	
91		1	Резерв	Текущий
92		2	Резерв	Текущий
93		3	Резерв	Текущий
94		4	Резерв	Текущий
95		5	Резерв	Текущий
96		6	Резерв	Текущий
97		7	Резерв	Текущий
98		8	Резерв	Текущий
99		9	Резерв	Текущий
100		10	Резерв	Текущий
101		11	Резерв	Текущий
102		12	Резерв	Текущий