**МБОУ «Атяшевская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:** | **Согласовано:** | **Утверждено** |
| **на заседании ШМО** | **Заместитель директора** | **Приказ №60 от** |
| **Протокол №1 от** | **по УВР** | **31.08.2022 г.** |
| **31.08.2022г.** |  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для учащихся 4 класса на 2022-2023 учебный год**

**Учитель: Фролкина Л.Г.**

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 В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

* Физическая культура как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.
* Физическая культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм.
* Патриотизм как одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально- нравственное.

Содержание тем учебного курса Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения

древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: 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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены»,

«Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод»,

«Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом»,

«Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни ***Метапредметные результаты:***
* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

.Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 21 | 10 |  |  |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 42 |  | 18 |  |  | 9 | 15 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |  | |  | 21 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 20 | | 10 | 20 | | 18 | |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№уро ка*** | ***Тема урока*** | ***Содержание деятельности учащихся*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **1** | ***Легкая атлетика 10часов.***  Ходьба и бег. Организационно- методические указания. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.  Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.  Развить скоростные способности. Могут рассказать  историю возникновения олимпийских игр.  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. |  |  |
| **2-3** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м | Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств |  |  |
| **4** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. | Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |  |
| **5** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. | Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |  |
| 6 | Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-  силовых качеств. |  |  |
| **7** | Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.  Игра «Волк во рву». |  |  |
| **8** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. | 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. | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.  Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки. |  |  |
| **9-10** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». |  |  |
|  |  |  |  |
| **11** | ***Подвижные игры 18часов.*** | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры  «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  |  |
| Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала»,  «Пятнашки» |
| **12** | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала»,  «Пятнашки» |  |  |
| **13** | Подвижные игры. Игры «Вышибала»,  «Пятнашки».  Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. |  |  |
| **14** | Подвижные игры. Игры «Вышибала»,  «Пятнашки». Эстафеты с обручами. |  |  |
| **15-16** | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета  «Верёвочка под  ногами». | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,  «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». |  |  |
| **17-18** | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде» Эстафета | ОРУ Игры «Удочка», «Зайцы в огороде» Эстафета |  |  |
| **19-20** | Игры «Прыгуны и пятнашки» «Заяц,сторож и Жучка» Эстафета | ОРУ Игры «Прыгуны и пятнашки» «Заяц,сторож и Жучка» Эстафета |  |  |
| **21** | « Пионербол» правила игры. | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **22** | « Пионербол» правила игры. | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. |  |  |  |
| **23** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу  мяча. « Пионербол» | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  |  |
| **24** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол» |  |  |
| **25** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» |  |  |
| **26** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» |  |  |
| **27-28** | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **29** | ***Гимнастика 18часов.***  Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.  Кувырки. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами.  Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.  Взаимодействовать с одноклассниками. |  |  |
| **30-31** | Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.  Игра «Что изменилось?» |  |  |
| **32-33** | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.  Игра «Точный поворот» |  |  |  |
| **34** | Строевые упражнения. Ходьба по бревну. | ОРУ. Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам» |  |  |
| **35-36** | ОРУ с  гимнастической палкой. Вис. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра  «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении. |  |  |
| **37-38** | Вис. Эстафеты. |  |  |
| **39-40** | ОРУ с мячами. Эстафеты. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.  Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. |  |  |
| **41-43** | ОРУ в движении  Лазание по канату в три приема. | ОРУ в движении  Лазание по канату в три приема. |  |  |  |
| **44** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении. |  |  |
| **45** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. |  |  |
| **46** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. |  |  |
| **47** | ***Лыжная подготовка 21час*** | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов  и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды  для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать |  |  |
| Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски. |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |  |  |
| **48** | Техника торможения  «плугом». | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход,  скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». |  |  |
| **49** | Техника поворота переступанием с горы | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход,  скользящий ход. Разучить технику поворота переступанием с горы |  |  |  |
| **50** | Попеременно двухшажный ход с палками. | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |  |  |
| **51** | Техника спуска, торможения. | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения  «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. |  |  |
| **52** | Техника в подъем  «елочкой». | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше». |  |  |
| **53** | Техника поворота переступанием в конце спуска. | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон  «елочкой».  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. |  |  |
| **54** | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. |  |  |
| **55-59** | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. |  |  |
| **60-61** | Техника спуска и подъема  Совершенствовать технику спуска и подъема. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. |  |  |
| **62** | Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема. | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. |  |  |
|  |
| **63-64** | На скорость эстафеты с этапом до 150м. | На скорость провести эстафеты с этапом до 150м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы  (выборочно оценить). |  |  |
| **65** | Совершенствовать технику спуска, торможения | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы |  |  |
| **66** | Попеременно двухшажный ход с палками | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. |  |  |
| **67** | Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. |  |  |
| **68** | ***Подвижные игры на основе***  ***баскетбола 16часов*** | Инструктаж по Т.Б. 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. | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить |  |  |
| ТБ на баскетболе. Ловля и передача  мяча в движении. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **69** | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. |  | | совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. |  |  |
| **70** | Ведение мяча. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | |  |  |
| **71** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | |  |  |
| **72** |  |  |
| **73** |  |  |
| **74** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 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. | |  |  |
| **75** |  |  |
| **76-77** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  Игра «Овладей мячом». | |  |  |
| **78** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей. | |  |  |
| **79** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. |  | |  |  |  |
| **80** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. |  |  |
| **81** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **82-83** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-  баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра  «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |  |  |
|  |  |
| **84** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| **85** | Тактические действия в защите и нападении |  |  |
| **86- 89** | Ловля и передача мяча в квадрате. |  |  |
| **90-92** | Тактические действия в защите и нападении |  |  |  |  |  |
| **93** | ***Легкая атлетика 11 часов.*** | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | | Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.  Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.  Развить скоростные способности. |  |  |
| Инструктаж по Т.Б.  Встречная эстафета. |
| **94** | Бег на скорость (30,60 м). | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра  «Кот и мыши». | |  |  |
| **95** | Бег на скорость (30,60 м). |  |  |
| **96** | Бег на результат (30,60м). | Бег на результат (30, 60 м). круговая  эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | |  |  |
| **97** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.  Игра «Волк во рву». | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.  Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. |  |  |
| **98** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **99** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».  Тестирование физических качеств. | Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Развить скоростно-силовые качества. |  |  |
| 100 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок  набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.  Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки. |  |  |
| **101** | Метание малого мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра  «Прыжок за прыжком». |  |  |
| **102** | Метание набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». |  |  |
| **68** | Бросок мяча в горизонтальную цель. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. |  |  |