

Муниципальное образовательное учреждение  
гимназия № 1  
г. Петровска-Забайкальского

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель кафедры Вавилова С.В. _____ Протокол № 1 от «1» сентября 2020 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. _____ «1» сентября 2020 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В. _____ Приказ № 1 от «1» сентября 2020 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для учащихся 4 классов**  
**на 2020/2021 учебный год.**

Составитель: Вяткина Н.С  
учитель физической культуры  
1 квалификационная категория

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 4 классов разработана на основе:

- ✓ Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- ✓ Образовательной программы начального общего образования по предмету физическая культура;

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Знания о физической культуре**

- ✓ о роли и значении занятий физическими для трудовой и военной деятельности;
- ✓ о плоскостопии и упражнениях для его профилактики
- ✓ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ✓ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- ✓ об особенностях игры в баскетбол, волейбол

### **Способы физкультурной деятельности**

- ✓ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- ✓ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ✓ фиксировать результаты самонаблюдения;
- ✓ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

### **Физическое совершенствование**

- ✓ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; — подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ✓ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ✓ *демонстрировать* положительную динамику уровня ф. подготовленности

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает элементарные сведения о физической культуре, из истории физической культуры и о физических упражнениях.

Раздел «Способы физической 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. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает общеразвивающие упражнения и подвижные игры, которые по своему содержанию согласуются с соответствующим видом спорта.

По окончании изучения каждого раздела программы проводятся внеклассные мероприятия соревновательного характера, они носят воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

В IV классе содержание обучения усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

#### **Распределение программного материала в учебных часах**

<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:	
3.1. Гимнастика с основами акробатики	14
3.2. Легкая атлетика	18
3.3. Подвижные игры	2
3.4. Спортивные игры	
3.4.1 Элементы баскетбола	14
3.4.2 Элементы футбола	8
3.4.3 Элементы волейбола	6
4. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы
5. Подвижные игры	

Итого	68
-------	----

№ П/п	Тематический раздел	Кол- во часов
1	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	3
	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Ф. к. как система укрепления здоровья чел. (Плоскостопие) Упр. Закаливание организма (обливание, душ),(купание) Правила предупреждения травматизма во время занятий ф. у. подбор одежды, обуви.</p>	
	<p><b>Из истории ФК</b></p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	
	<p><b>Физические упражнения</b></p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений</p>	
2	<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	3
	<p><b>Самостоятельные занятия</b></p> <p>Составление компл.УГГ проведение закаливающих процедур; Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Освоение комплексов Ф/У для развития основных ф. к. Упр. по закреплению изученных техн. действий Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b></p> <p>Простейшие наблюдения за своим физ. развитием и физ. подготовкой. Измерение ЧСС во время и после выполнения ф. упр.</p>	
	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></p> <p>Проведение элементарных командных п/и, соревнований футбол, пионер-бол по упрощенным правилам.</p>	
3	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	62
	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Комплексы ф.упр.по профилактике нарушений осанки. Комплексы упр. на развитие ф. качеств. Комплексы дыхательных у.</p>	
	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Организующие команды и приёмы.</b></p> <p>перестроение в три шеренги передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p>	
3.1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	14
	<p>2 -3 кувырка вперёд кувырок назад до упора на коленях и до упора присев стойка на лопатках перекатом из упора присев мост с помощью и самостоятельно Составление а/комбинации из освоенных элементов + своё у. Фигурные прыжки со скакалкой</p>	
	<p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p> <p>Стока на лопатках перекатом +усложнение Кувырок назад Акробатическая комбинация+ своё упр.</p>	

	<i>Лазание по канату в три приема;(в два приёма)</i>	
	Комбинации из освоенных элементов	
	Висы на г/стенке(упр. из виса стоя, лёжа)	
	Вскок в упор присев и соскок взмахом рук на г. козла. преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, равновесия	
	<b><i>ОРУ на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</i></b>	
	<i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений	
	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;	
	<i>Развитие координации движений:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по г. скамейке, низкому г. бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упр. с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела, комплексы упр.	
	<b><i>Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i></b>	
	«Раки», «Выше ноги от земли» «Веребочка под ногами», «Бой петухов»	
3.2	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	18
	<i>Старт с опорой на одну руку. Стартовое ускор-е.</i>	
	<i>Финиширование</i>	
	<i>Бег равномерный до 6 мин</i>	
	<i>Бег:</i> специальные легкоатлетические упражнения, многоскоки. семенящий.	
	<i>Прыжки в длину с разбега</i> на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см	
	<i>Прыжки в высоту с разбега</i> способом «перешагивание»	
	<i>Броски</i> из положения сидя из-за головы, от груди, на дальность и заданное расстояние	
	<i>Метание</i> м/м стоя боком в направлении метания пр. и л. рукой на дальность и в горизонтальную цель с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены.	
	<b><i>ОРУ на материале раздела «Легкая атлетика»</i></b>	
	<i>Развитие координации движений:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой	
	<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упр. с	

	максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе	
	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 6 мин.	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в макс. темпе, по кругу, из разных и. п., метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;	
	<b><i>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»</i></b>	
	«Подвижная цель». Круговая эстафета «Вызов номеров с табл. умножения»	
3.3	<b><i>Подвижные игры</i></b>	2
	ОРУ с м/м подбрасывание, ловля м/м из разл. и.п в парах на месте. в движ. 1,2 руками	
	<i>Подвижные игры</i> «Защита капитанов» «Попади в мяч» «Встречный бой»	
4	<b><i>Спортивные игры</i></b>	
4.1	<b><i>Футбол</i></b>	8
	ОРУ спецразминка футболиста удар ногой с разбега неподвижному и катящемуся м. в горизонт-ю (полоса шириной 1,5х 5 м) и вертикаль (шир. 2 м, дл. 3м) мишень; <i>ведение</i> внутр. и внеш. частью подъема с обводкой предм.	
	<i>Подвижные игры</i> эстафеты с ведением. передачей мяча у, игра в «Мини-футбол.»	
4.2	<b><i>Баскетбол</i></b>	14
	остановка в два шага <i>Передача двумя от груди в движении</i> ведение мяча в движении по прямой (лицом, боком, спиной) бросок мяча двумя руками от груди после ведения и ост.	
	<i>Подвижные игры</i> «Мяч капитану» Эстафеты с элементами бб. «Точки»	
4.3	<b><i>Волейбол</i></b>	6
	нижняя прямая подача; прием мяча снизу двумя руками после в парах на месте передача м. через сетку с собственным набрасыв-ем	
	<i>Подвижные игры</i> Пионербол». «4 мяча»	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
Распределение программного материала по четвертям

Условные обозначения

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельности +Знания ф к- Знания о физической культуре

Гимнастика- Гимнастика с основами акробатики

П/и –подвижные игры в

В/б- Волейбол

Л/а- Легкая атлетика

Ф/б- Футбол

Б/б- Баскетбол

I четверть (18ч.)			II четверть (14ч.)			III четверть (20ч.)			IV четверть (16ч.)		
Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номера уроков	Кол-во часов
<b>Зн./СФД</b>	1-2	1/1	<b>Б/б</b>	19-32	14	<b>Зн.</b>	33	1	<b>В/б</b>	53-54	2
<b>Л/а</b>	3-10	8				<b>Гимнастика</b>	34-47	14	<b>Л/а</b>	55-64	10
<b>Ф/б</b>	11-16	6				<b>Зн.</b>	48	1	<b>СФД</b>	65-66	2
<b>П/и</b>	17-18	2				<b>В/б</b>	49-52	4	<b>Ф/б</b>	67-68	2

**Условные обозначения**

Этапы разучивания двигательного действия:

«Р»-разучивание;

«З»-закрепление;

«С»-совершенствование;

«К»-контроль;

«У»-учёт.



## Тематическое планирование 4 кл.

Раздел программы	№ п	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся		Вид контроля	Домашнее задание
			I четверть			
ЗН СДД	1	Спортивная одежда и обувь. (требования)	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		Входное тестирование	Бег в равномерном темпе до 4 минут
		Контроль развития физических качеств (Челночный бег 3х10м. подтягивание на в.и н.перекладине Наклон вперёд.)	Занесение данных в дневник самоконтроля(Д.С.) Выполнять к. тесты. Вести дневник самоконтроля			
		ОРУ на месте без предметов №1	Осваивают комплексы ОРУ			
ЗН СДД	2	Т.Б на уроках Ф.К. Л/а	Соблюдают правила безопасности			
		Контроль развития физических качеств,),(бег 30 м. прыжок в длину с места)	Выполняют контрольные упражнения Результаты записывают в дневник самоконтроля.			
		ОРУ на месте без предметов №1	Осваивают комплексы ОРУ			
Л/а	3	ОРУ на месте без предметов №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации разученных упр.		Текущий	
		Р. Старт с опорой на одну руку	Осваивают технику /упр. осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки.			
		П/и «Верёвочка под ногами»	Взаимодействуют . Соблюдают Т/б. Организуют игры.Используют для а/ отдыха			
	4	ОРУ на месте без предметов №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации разученных упр.		Текущий	
		З. Старт с опорой на одну руку	Описывают технику беговых у., осваивают, выявляют и устраняют ошибки .			
		П/и «Верёвочка под ногами» П/и «Волк во рву»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство .Используют п/и для активного отдыха			
	5	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ		Текущий	
		С. Старт с опорой на одну руку	Демонстрируют выполнение беговых у. Применяют беговые у для развития физ/кач.			
		Р. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см. П/и «Догонялки парами»	Описывают технику выполнения упр., осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют . Соблюдают Т/б. Организуют игры.Используют для а/ отдыха			
	6	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ		Зачёт Техн. Упр.	Бег в равномерном темпе до 5 минут
К. Старт с опорой на одну руку		Демонстрируют выполнение беговых упр. Применяют упр для развития физ/качеств.				
З. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила Т/б				
7	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разуч.упр.		Текущий		
	Р.метание м/м на дальность с места из и.п. стоя боком в направлении метания.	Описывают технику метания малого мяча изученным способом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.				
	С. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре				
8	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.		Зачёт Техн. Упр./ Рез-т Прыж.		
	З.метание м/м на дальность с места из и.п. стоя боком в направлении метания.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных у, соблюдают Т/б. Включают метательные у. в различные формы занятий по физической культуре.				
	К. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 см.	Демонстрируют выполнение прыжковых у. Применяют прыжковые у. для развития корд-ных, скоростно-силовых спос-й.				
9	ОРУ на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ		Текущий		
	С .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя боком в направлении метания.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.				
	П/и «Кто дальше бросит»	Взаимодействуют . Соблюдают Т/б. Организуют игры.Используют для а/ отдыха				
10	ОРУ на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ		Зачёт Техн. Упр./		
	К .метание м/м на дальность с места из и.п. стоя	Демонстрируют технику упражнения. Применяют упр. в метании м/м для развития корд-ных, скоростно-силовых способностей, контролируют физ. нагрузку по ЧСС				

		боком в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит» П/и «Круговая эстафета»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха	Рез-т		
Элементы футбола	11	Правила безопасности на уроках футбола	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Повторить изученные на уроке футбольные элементы	
		Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс ОРУ			
	1	Р. Удар с разбега по мячу в гор.цель(1.5х 3м.)	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Организуют и проводят данные игры, осуществляют судейство. Используют п/и для активного отдыха		Текущий
		Учебная игра «мини-футбол» П.и. «Точная передача».				
	12	Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс ОРУ	Осваивают технику у., выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Текущий
		З. Удар а с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5х 3м.) Учебная игра «мини-футбол»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ.культуре			
	13	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Текущий
		С. Удар с разбега по мячу в гор. цель(1.5х 3м.) Р. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я Учебная игра «мини-футбол»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ. культуре			
	14	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Зачёт
		З. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я К. Удар с разбега по мячу в горизонтальную цель (1.5х 3м.) Учебная игра «мини-футбол»	Демонстрируют технику упражнения. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ. культуре			
	15	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Текущий
		С. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я Учебная игра «мини-футбол»	Взаимодействуют. Используют действия П/и для развития физ/кач. и для а/отдыха.			
16	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Зачёт	Упр.в подбрасывани и и ловле мяча	
	К. Ведение внутр. и внешн. частью подъёма с изменением направл-я Соревнования по «мини-футболу»	Взаимодействуют со сверстниками . Используют П/и для активного отдыха.				
17	Т. безопасности на уроках П. игр Правила бережного обращения с инвентарём (мяч)	Соблюдают правила безопасности	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Текущий	Упр. в подбрасывани и и ловле мяча с заданиями	
	ОРУ на месте с м/м. Р. Подбрасывание и ловля 2 м/м в парах П/и «Встречный бой» «Защита капитанов»	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками .Используют П/и для активного отдыха. Используют действия П/и для развития корд-ных и кондиционных способностей				
18	ОРУ на месте с м/м. З. Подбрасывание и ловля 2 м/м в парах П/и «Встречный бой» «Защита капитанов»	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из разученных упр.	Осваивают технику упр., выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют П/и для активного отдыха. Используют действия П/и для развития корд-ных и кондиционных способностей	Текущий		

## Тематическое планирование 4 кл

Раздел программ	№ п/п	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся		Вид контроля	Домашнее задание	
			II четверть				
Элементы Баскетбола	19	Т.Б. на уроках баскетбола	Соблюдают правила безопасности		Текущий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. (М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз.  Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.)  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.	
		ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Осваивают комплексы ОРУ				
		С. Стойка игрока, остановка в шаге, держание м.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
		С. Ведение на месте	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
	1	«Гонка мячей в колоннах»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
		20	История баскетбола	Описывают состав и содержание ОРУ			Текущий
			ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к			
			С. Ведение на месте в выс. ср. низ. стойке	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к			
	С. Специальные передвижения без мяча «Вслед за мячом», «Верёвочка под ногами		Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе				
	2	21	Правила обращения с мячом	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.			Текущий
			ОРУ в движении (упр. с опорой на руки)	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к			
			С. Ведение на месте в выс. ср. низ. стойке	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к			
С. Передача на месте «двумя от груди»			Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
3	С. Специальные передвижения без мяча	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к					
	П/и «Салки с домиком»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе					
	22	ОРУ с бб/мячами на месте № I	Осваивают комплексы ОРУ		Зачёт Техн. упр.		
		К. Ведение на месте	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий				
С. Передача на месте «двумя от груди»		Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к					
С. Специальные передвижения без мяча		Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к					
4	П/и «День и ночь» с передвижением бб-та	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе					
	23	ОРУ с бб/мячами на месте № I	Описывают состав и содержание ОРУ		Текущий		
		К. Специальные передвижения без мяча	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий				
		С. Передача на месте «двумя от груди»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
С. Бросок с места двумя из разл. точек		Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к					
5	П/и «Зеркало»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе					
	24	ОРУ с бб/мячами на месте № I	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.		Зачёт Техн. упр.		
		С. Остановка прыжком в заданном месте	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
		С. Бросок мяча с места двумя из разл. точек	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
К. Передача на месте «двумя от груди»		Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий					
6	П/и «Чья команда больше»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе					
	25	ОРУ с бб/м в движении	Осваивают комплексы ОРУ		Текущий		
		С. Остановка прыжком в заданном месте	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
		С. Бросок мяча с места двумя из разл. точек	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к				
Р. Ведение в движении по прямой		Осваивают т упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошибки.					
7	П/и «Точки»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе					
	26	ОРУ с бб/м в движении	Описывают состав и содержание ОРУ		Зачёт Техн. упр.		
С. Остановка прыжком в заданном месте		Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к					
8	К. Бросок мяча с места двумя из разл. точек	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий					

	З. Ведение мяча в движении по прямой П/и «Светофор» с ведением	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
27	ОРУ с бб/м в движении	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Теку- щий	
9	К. Остановка прыжком в заданном месте	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
	Р. Бросок двумя после ведения и остановки	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошибки.		
	С. Ведение мяча в движении по прямой П/и «Броуновское движение»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
28	ОРУ с бб/м на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ. Взаимодействуют.	Зачёт Техн. упр.	
10	З. Бросок двумя после ведения и остановки	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
	К. Ведение мяча в движении по прямой. П/и «Салки с ведением»	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
29	ОРУ с бб/м на месте в парах	Описывают состав и содержание ОРУ	Теку- щий	
11	С. Бросок двумя после ведения и остановки	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к		
	Р. Передача мяча двумя от груди с последующим движением (встречн. Колонны: передай- уйди ,вслед за мячом) П/и «Свободное место» «Не давай мяч водящему»	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
30	ОРУ с бб/м на месте в парах	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачёт Техн. упр.	
12	К. Бросок двумя после ведения и остановки	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		
	З. Передача мяча двумя от груди в движении (встречн. Колонны: передай- уйди ,вслед за мячом) П/и «Мяч капитану»	Осваивают т/упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
31	Упр. в жонглировании с бб/м Прыжки со скакалкой (с усложнением)	Осв-т упр. Демонстрируют вариативное выполнение упр Осваивать умения выполнять универсальные физические упр-я. Выявлять ошибки при выполнении технических действий	Теку- щий	
13	<b>Физ. нагрузка и влияние на ЧСС</b>	о физической нагрузке и способах ее регулирования;		
	ОРУ со скакалками	Осваивают комплексы ОРУ		
	С. Передача мяча двумя от груди в движении (встречн. Колонны: передай- уйди ,вслед за мячом) П/и «Мяч капитану»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в игре. Развивают ф. к Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Осуществляют судейство. Исполыз. п/и в а/отдыхе		
32	Упр. в жонглировании с бб/м	Осв-т упр. Демонстрируют вариативное выполнение упр	Зачёт Техн. упр.	
14	К. Передача мяча двумя от груди в движении (встречн. Колонны: передай- уйди ,вслед за мячом). Состязания с элементами баскетбола.	Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий		

## Тематическое планирование 4 кл.

Раздел программы	№ пп	Характеристика деятельности учащихся		Вид контроля	Домашнее задание
<b>III четверть</b>					
Зн	331	Ф.к. как система укрепления здоровья (Плоскостопие)	О плоскостопии и упражнениях для его профилактики-4 кл		Включить в свою УГГ 1 упр. для укреплен. мышц, стопы
Гимнастика	34	П/б во время занятий гимнастикой.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		Р.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.устраняют характерные ошибки.		
	35	Зн. Закаливание (обливание)	Иметь представление	Текущий	
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ		
		З.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти..Устраняют недочёты в технике..		
	36	Р.т кувырка вперед с усложн.	Осваивают т\упр Выявляют ошибки при выполнении техн. действий.	Текущий	
		П/и «Выше ноги от земли»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
		Переноска матов	Взаимодействуют со сверстниками.		
		ОРУ на осанку №1	Описывают состав и содержание ОРУ		
	37	С.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.	Зачет	
		З.т кувырка вперед с усложн.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти..Устраняют недочёты в технике..		
Развитие гибкости (Опред уровня разв. г.)		Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
П/и «Раки»		Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
38	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса. вставляют недостающие эл-ты	Зачет		
	К.т. стойки на лопатках перекатом +усложнение.	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий			
	С.т кувырка вперед с усложн.	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.			
	Развитие гибкости (приседания+ наклоны вперёд)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
39	П/и «Веровочка под ногами»,	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	Зачет		
	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ			
	Развитие гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	Р.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
6	К.т кувырка вперед с усложн.	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий			
	П/и «Спицы»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
	Упр. для развития гибкости (корзинка, бабочка)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
		Р.т. кувырка назад	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		Включить в УГГ упр. на растяжку после приседаний (Глубокие приседания из и.п. ноги врозь носочки наружу., пружинистые наклоны, ноги в коленях не сгибать)

	З.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя. П/и «Шишки, жёлуди. орехи»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
40	ОРУ на осанку №2 Развитие гибкости З.т. кувырка назад	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.	Текущий	Комл. упр. №2 на осанку+ Упр. для развития гибкости (корзинка, бабочка)		
7	Упр. на г/бревне (седы передв. повороты равновес.) С.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя П/и «Борьба на руках»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
41	ОРУ на осанку №2 Разв. силы пояса в/конечн.	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			Зачет	
8	С.т. кувырка назад К.т. моста с помощью и самостоятельно из и.п. стоя Упр. на г/бревне (комб.) П/и «Вороной конь»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
42	ОРУ гимнастической палкой Разв. силы пояса в/конечн. Упр. на г/бревне (комб.)	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.				
9	С.т. кувырка назад Р.т. лазания по канату в три приёма. П/и «Колдунчики»	Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
43	ОРУ гимнастической палкой Разв. силы пояса в/конечн. К.т. кувырка назад	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.	Зачет			
10	Упр. на г/бревне (комб.) З.т.лазания по канату в три приёма. П/и «Борьба в упоре лёжа»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
44	ОРУ гимнастической палкой С.т. лазания по канату в три приёма. С. Комбинация из освоенных акробатических элементов + своё упр.	Описывают состав и содержание ОРУ, вставляют недостающие эл-ты Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.			Текущий	
11	Р.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.) Разв. с/силовых качеств П/и «Рыбак и рыбки»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
45	ОРУ гимнастической палкой Разв. с/силовых качеств	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				

	12	К.т. лазания по канату в три приёма.	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий		туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.			
		З.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.					
		Освоение висов на г. стенке	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.					
		П/и «Бой петухов»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти					
	46	ОРУ обручем	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий				
		Разв. с/силовых качеств	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.					
	13	С.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.)	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.					
		Освоение висов на г. стенке	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.					
	47	ОРУ обручем	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет				
		Разв. с/силовых качеств	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.					
	14	К.т. опорного прыжка (с разбега вскок в упор присев и соскок взмахом рук.)	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий					
		Преодол. полосы препятствий	Демонстрируют вариативное выполнение ранее изученных упр.					
	48	П/и «Раки»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти					
			О роли и значении занятий физическими упр. для трудовой и военной деятельности-4кл.					
	Элементы волейбола	1	Связь ф.к. с трудовой и военной деятельностью				Текущий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. (Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.
			Т/б во время занятий с/играми.			Соблюдают правила безопасности		
ОРУ с в/б мячом №1			Осваивают комплексы ОРУ					
Р.т нижней прямой подачи			Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.					
	2	подводящие упр. для в/ передачи «Не давай мяча водящему»	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий				
		ОРУ с в/б мячом №1	Осваивают комплексы ОРУ					
		Броски мяча двумя в движении в 3,4-ах.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.					
		З.т нижней прямой подачи	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.					
	3	Р.т. передачи м. с собственным пдбрас	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий				
		Пионербол	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома					
		ОРУ с в/б мячом №1	Описывают состав и содержание ОРУ					
		С.т нижней прямой подачи	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.					
	4	Р.т. приема мяча снизу двумя руками в парах на месте	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий				
		Разв. Скоростно-силовых кач.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.					
		Пионербол	Взаимодействуют . Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома					
		ОРУ с в/б мячом №1	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.					
	4	Р.т. боковой подачи	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий				
		З.т. приема мяча снизу двумя руками в парах на месте	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.					
		Разв. Скоростно-силовых кач.	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.					
		Пионербол	Взаимодействуют. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома					

## Тематическое планирование 4кл.

	№ пп	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Конт- роль	Домашнее задание
Раз делы прог рам мы	53	ОРУ с в/б мячом №2	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	
		З.т. боковой подачи	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.		
	5	С.т. приема мяча снизу двумя руками	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.	Теку- щий	
		Пионербол	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха		
	54	ОРУ с в/б мячом №2	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет	
		С.т. боковой подачи	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в других условиях.		
6	Игровой урок	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			
Л/а	55	Т.Б. по прыжкам в высоту	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. М)-до 42 раз. Д)- до 36 раз. Пыжки со скакалкой за 1 мин. (на двух ногах.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (М)-до 22 раз. (Д)- до 13 раз.
		ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ		
		Броски набивн./м из седа	Варьируют ранее изуч. упр.Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		Р.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	1	П/и «Салки с домиком»	Взаимодействуют . Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в условиях игры		
		56	ОРУ со скакалкой	Осваивают комплексы ОРУ	
	2	З.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют свои ошибки.		
		Броски набивн./м из седа	Демонстрируют вариативное выполнение ранее изученных упр.		
	3	П/и «Невод»	Взаимодействуют . Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в условиях игры		
		57	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	
	4	С.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий.		
		Р.т. Метания м/мяча в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расст. 5-6 м.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
58	П/и «Пустое место»	Взаимодействуют. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	Зачёт Техн. Упр./ Рез-т		
4	К.т. прыжка в высоту способом «перешагивание».	Осуществляют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий			
	З.т. Метания м/мяча в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расст. 5-6 м.	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Выявляют ошибки			
Л/а	59	П/и «Машины едут»	Взаимодействуют. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игры		
		Техника безопасности на занятиях Л/а	Соблюдают правила безопасности	Теку- щий	
5	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ			
	Бег равномерный, медленный до 3 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
60	Р.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Теку- щий		
	Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			
6	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ			
	Бег равномерный, медленный до 3 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	З.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
	Мини-футбол (учебная игра)	Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и			



			дома		
	61	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	
	7	С.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель Р.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Бег равномерный, медленный до 4 мин «Вороной конь»	Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в разл. условиях. Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками.. СоблюдаютТ/б. Используют п/и дома		
	62	ОРУ в движении	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Зачет	
	8	Бег равномерный, медленный до 4 мин К.т. Метания стоя боком в направлении м-я п., л. руками в горизонтальную цель З.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. «Круговая эстафета»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Выполняют взаимоконтроль. Характеризуют ошибки при выполнении техн. действий Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	63	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	
	9	Бег равномерный, медленный до 5 мин С.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. «Круговая эстафета»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Устраняют недочёты при выполнении техн. действий. Варьируют выполнение упр.в разл. условиях. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	64	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	
	10	Бег равномерный, медленный до 5 мин К.т. прыжка на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. «Круговая эстафета»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Выполняют взаимоконтроль. Выявляют ошибки при выполнении техн. действий Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.		
СФД	65	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	
	66	Тестирование Ф.к.	Демонстрируют. Измеряют, Фиксируют.		
Эл-ты Футбола	1	67	Техника безопасности на занятиях по фб	Текущий	Повторение упр. изученных на уроке.
		Спец. разминка футболиста	Соблюдают правила безопасности		
		Развитие скоростных качеств. Бег равномерный, медленный до 2 мин	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		Р.т. удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (полоса 2 x 8 м)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		Р.т. ведения между предм. и с обводкой предметов; Мини-футбол (учебная игра)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют дома		
2	68	Спец. разминка футболиста	Самостоятельно проводят упр. из из разученного комплекса.	Текущий	
	Бег равномерный, медленный до 2 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	З.т. удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (полоса 2 x 8 м)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки.			
	З.т. ведения между предм. и с обводкой предметов; Мини-футбол (учебная игра)	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Устраняют свои ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			

