

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 204
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)
Центрального района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
Методическим объединением учителей изобразительного искусства, музыки, технологии, ОБЖ, физической культуры Протокол от 27.08.2021 г. № 1 Председатель методического объединения Н.С. Гольтяева	Зам. директора по УВР 30.08.2021 г. Т.Е. Ефимова	Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 30.08.2021 г. № 1
		«Утверждаю» Приказ от 01.09.2021 г. № 206

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021-2022 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 4 а, 4 б классов

Автор-составитель

Учитель Кабанцов Сергей Викторович
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. В 4 классе на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программный материал делится на две части: *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14
4	Подвижные игры на основе баскетбола	19	21	21	21

**Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы).
Вариативная часть**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	Вариативная часть				
1	Плавание	33	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3 – 4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1 – 4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1 – 4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

3 – 4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3×10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 – 2022 годы;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении программы поддержки одаренных спортсменов, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и образовательных организациях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки, от 13.02. 2018 № 127;

– Распоряжение о внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2016.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учебник для общеобразоват. организаций. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Российская цифровая образовательная платформа ЛЕСТА – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>
2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I четверть. Лёгкая атлетика (27 ч.)						
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Высокий старт	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Игра «Смена сторон». Линейная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3	Правила поведения в бассейне, безопасность на занятиях					
4	Игра в «Пионербол»	Подвижная игра «Пионербол»	Уметь: соблюдать правила игры и играть	Текущий		
5	Повторение бега с высокого старта, прыжки в длину с места	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		

		приземления. Бег с высокого старта. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств				
6	Гигиена, закаливание, здоровый образ жизни					
7	Прыжки в длину с места. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Игра «Шишки, желуди, орехи».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
8	Игра в «Пионербол»	Подвижная игра «Пионербол»	Уметь: соблюдать правила игры и играть	Текущий		
9	Подготовительные упражнения на суше					
10	Метание с места. Челночный бег 3×10 м	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Челночный бег. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Игра «Шишки,	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		

		желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей				
12	Подготовительные упражнения на суше					
13	Прыжки в длину. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
14	Метание мяча с места. Бег 8 минут	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Бег 8 минут. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
15	Согласование движений при плавании кролем на спине					
16	Шестиминутный бег	Бег на скорость. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
17	Весёлые старты с набивными мячами	Подвижные игры с элементами эстафеты	Уметь: правильно выполнять движения в беге	Текущий		
18	Совершенствование техники плавания на спине					
19	Подтягивание. Ловля и	Упражнения с мячами и на	Уметь: правильно выполнять	Текущий		

	передачи мяча	перекладине	подтягивания; ловить и бросать мячи			
20	Ловля мяча двумя руками и передачи от груди	Упражнения с мячами	Уметь: правильно ловить и бросать мячи	Текущий		
21	Совершенствование техники плавания на спине					
22	Ловля и передачи мяча. Эстафеты с набивными мячами	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
23	Ведение мяча, передачи от груди	Упражнения с баскетбольными мячами	Уметь: правильно ловить и бросать мячи	Текущий		
24	Проплывание дистанции на спине					
25	Ведение мяча, эстафеты с ведением	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
26	Подвижные игры	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
27	Контрольные упражнения					
II четверть. Гимнастика (21 ч.)						
28	Правила техники безопасности. ОРУ. Кувырки вперёд в группировке	ОРУ. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		

29	Лазание по канату в три приёма	Обучение лазанию по канату в три приёма	Уметь: лазать по канату	Текущий		
30	Согласование движений рук, ног и дыхания					
31	Мост, стойка на лопатках	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
32	Мост с помощью, кувырки вперёд, стойки на лопатках	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
33	Согласование движений рук, ног и дыхания					
34	Лазание по канату в три приёма	Обучение лазанию по канату в три приёма	Уметь: лазать по канату	Текущий		
35	Перестроение, акробатические упражнения	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Перестроение в две шеренги. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
36	Совершенствование техники					

	плавания кролем на груди					
37	ОРУ с набивными мячами, опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
38	Опорный прыжок, висы на перекладине	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	Уметь: выполнять опорный прыжок; правильно выполнять висы на перекладине	Текущий		
39	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине					
40	ОРУ с набивными мячами, опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
41	Оценка – разбег, толчок, прыжки на скакалке	Контрольные упражнения: разбег, толчок; прыжки на скакалке	Уметь: быстро прыгать на скакалке; правильно выполнять разбег и толчок	Текущий		
42	Совершенствование техники плавания кролем					
43	Подтягивание, игры с обручами	Упражнения с гимнастическими обручами. Подтягивания в висячем положении.	Уметь: выполнять подтягивания в висячем положении	Текущий		
44	Опорный прыжок, прыжки со скакалкой	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок; быстро прыгать на скакалке	Текущий		

		Упражнения со скакалкой				
45	Плавание кролем на груди и на спине					
46	Опорный прыжок, бег 3×10 м	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Челночный бег	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
47	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
48	Контрольные упражнения					
III четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (31 ч.)						
49	Правила безопасности на уроках подвижных игр	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
50	Ловля и передачи мяча двумя руками, ведение с высоким отскоком	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.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
51	Изучение техники плавания брассом					
52	Ведение мяча на месте, передачи и ловля	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

53	Круговая эстафета с мячами	Круговая эстафета с мячами	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
54	Плавание брассом, упражнения					
55	Ловля и передачи мяча от груди в движении	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
56	Ведение мяча с низким отскоком	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
57	Согласование движений при плавании брассом					
58	Ведение правой, левой рукой, эстафеты	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
59	Ведение правой, левой рукой, эстафеты	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
60	Согласование движений при					

	плавании брассом					
61	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
62	Ведение мяча с изменением скорости, бросок двумя руками от груди	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
63	Плавание кролем на груди и на спине					
64	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
65	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
66	Плавание кролем на груди и на спине					
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, ведение на месте правой,	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча правой (левой)	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий		

	левой рукой	рукой на месте. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
68	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
69	Совершенствование техники плавания брассом					
70	Ловля и передача мяча на месте, в движении. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
71	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
72	Совершенствование техники плавания брассом					
73	Ведение мяча с изменением скорости, бросок двумя руками от груди. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

74	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
75	Совершенствование техники плавания брассом					
76	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
77	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
78	Контрольные упражнения					
79	Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
IV четверть. Лёгкая атлетика (23 ч.)						
80	Техника безопасности на уроках физкультуры	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		

		выполнения физических упражнений				
81	Ознакомление с техникой плавания дельфином					
82	Бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры	Бег 4 минуты. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
83	Бег 5 минут. ОРУ. Развитие выносливости	Бег 5 минут. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие выносливости	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
84	Работа ногами дельфином					
85	Бег 6 минут. ОРУ. Подвижные игры	Бег 6 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
86	Бег 7 минут. ОРУ.	Бег 5 минут. Встречные эстафеты. Развитие выносливости	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
87	Согласование движений при плавании дельфином					
88	Бег 8 минут. ОРУ. Подвижные игры	Бег 8 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
89	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. ОРУ	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
90	Плавание всеми способами					

	плавания					
91	Метание малого мяча. Эстафеты	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
92	Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
93	Проплывание отрезков всеми способами					
94	ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
95	Прыжок в длину с разбега, челночный бег	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Челночный бег. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
96	Совершенствование техники плавания всеми способами					
97	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
98	Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с прямого	Уметь: правильно выполнять	Текущий		

	Подвижные игры	разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму			
99	Совершенствование спортивных способов плавания					
100	ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Эстафеты. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
101	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
102	Контрольные упражнения					