

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, г.о. ЗАРАЙСК, Д.ЕРНОВО, ул.ДАЧНАЯ, д.87

И.о.директора МБОУ «Ерновская основная школа»



УТВЕРЖДАЮ:

Мартынов С.В./

«30» августа 2019г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
4 класс**

Составитель: Лебедева Лариса Николаевна,
учитель физической культуры
высшей категории

2019 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха и полностью соответствует основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Ерновская основная школа».

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
	Знания о физической культуре	4 часа
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6 часов
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>16 часов</i>
	Лёгкая атлетика.	<i>23 часов</i>
	Лыжные гонки.	<i>18 часов</i>
	Спортивные игры.	<i>35 часов</i>
	ИТОГО	<i>102 часа</i>

5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (или коррекция)
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры	Ознакомление с организационно- методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр « Ловишки», «Колдунишки»	03.09. 2019	
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку»,	04.09. 2019	
3	Челночный бег	Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия	05.09. 2019	
4	Тестирование челночного бега 3х10	Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	10.09. 2019	
5	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м.	11.09. 2019	
6	Техника паса в футболе	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение	12.09. 2019	

		на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием..		
7	Техника паса в футболе	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	17.09. 2019	
8	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	18.09. 2019	
9	Входная контрольная работа.	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание. Наблюдать за своим физическим состоянием.	19.09. 2019	
10	Техника прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	24.09. 2019	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим	25.09. 2019	

		состоянием		
12	Контрольный урок по футболу	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием	26.09. 2019	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием	01.10. 2019	
14	Равномерный 1 бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием	02.10. 2019	
15	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием	03.10. 2019	
16	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием	08.10. 2019	
17	Равномерный бег (9 мин). Чередование	Выполнять построение, разминку, направленную	09.10. 2019	

	бега и ходьбы	на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием		
18	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во вру», наблюдать за своим физическим состоянием	10.10. 2019	
19	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием	15.10. 2019	
20	ОРУ. Выполнение команд. Ходьба по бревну. Инструктаж по ТБ	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения ходьбы по бревну, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	16.10. 2019	
21	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения кувырков. подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	17.10. 2019	
22	ОРУ. Кувырок назад. Ходьба по бревну на носках.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения ходьбы по	22.10. 2019	

		бревну, кувырков. подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием		
23	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно)	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения мостика. подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	23.10. 2019	
24	ОРУ. Мост (с помощью и без)	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения мостика. подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	24.10. 2019	
25	Построение в две шеренги.	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений	29.10. 2019	
26	Перестроение из двух шеренг в два круга.	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений	30.10. 2019	
27	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений. Техника висов	31.10. 2019	
28	ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений. Техника висов	14.11. 2019	
29	ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке вис	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений. Техника	19.11. 2019	

		висов		
30	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений. Техника лазанья по канату	20.11. 2019	
31	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений. Техника лазанья по канату	21.11. 2019	
32	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	Построение, выполнение разминки. Техника выполнения строевых упражнений. Техника лазанья по канату	26.11. 2019	
33	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения опорного прыжка. упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	27.11. 2019	
34	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения опорного прыжка. упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	28.11. 2019	
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения опорного прыжка. упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием	03.12. 2019	
36	ОРУ. Игра «Космонавты»	Разминка на гимнастических матах, висы.	04.12. 2019	
37	ОРУ. Игра «Космонавты»	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки;	05.12. 2019	

		различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами, подвижную игру «Космонавты», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
38	ОРУ Игра «Белые медведи»	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « белые медведи», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием	10.12. 2019	
39	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру "Белые медведи", "Космонавты" упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	11.12. 2019	
40	ОРУ. Игра "Кто дальше бросит"	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру"Кто дольше бросит", упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	12.12. 2019	
41	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Прыжки по полосам », упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием	17.12. 2019	

42	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма, подвижную игру «Прыжки по полосам», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием	18.12. 2019	
43	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру «Прыгуну и пятнашки», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	19.12. 2019	
44	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру «Прыгуну и пятнашки», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	24.12. 2019	
45	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру «Удочка», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	25.12. 2019	
46	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не-	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на	26.12. 2019	

	вод».	гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру «Мышеловка», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием		
47	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру «Невод», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	14.01.2020	
48	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Метко в цель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	15.01.2020	
49	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Метко в цель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	16.01.2020	
50	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Кузнечики», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	21.01.2020	
51	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Вызов номеров»,	22.01.2020	

		упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
52	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Западня», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	23.01.2020	
53	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты»	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Парашютисты», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	28.01.2020	
54	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Парашютисты», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	29.01.2020	
55	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты.	Выполнять организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	30.01.2020	
56	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты.	Показывать умение пристёгивать крепления, выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками и без палок.	04.02.2020	
57	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «Не задень!».	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, попеременным двухшажным ходом на лыжах, известные	05.02.2020	

	Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками.	лыжные ходы		
58	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием.	Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	06.02.2020	
59	Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами.	Выполнять одновременный двухшажный ход на лыжах, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой»	11.02.2020	
60	Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами.	Выполнять одновременный двухшажный ход на лыжах, спуск под уклон в основной стойке на лыжах	12.02.2020	
61	Подъём полуёлочкой.	Выполнять подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой»	13.02.2020	
62	Подъём полуёлочкой. Катание с гор с поворотами.	Выполнять подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой»	18.02.2020	
63	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъём полуёлочкой.	Выполнять подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой» Прохождение заданной дистанции	19.02.2020	
64	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	Выполнять попеременный и одновременный лыжные ходы	20.02.2020	
65	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	Выполнять попеременный и одновременный лыжные ходы	25.02.2020	
66	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	Выполнять попеременный и одновременный лыжные ходы	26.02.2020	
67	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.	Прохождение заданной дистанции. Лыжные эстафеты	27.02.2020	

68	Прохождение дистанции 2 км.	Прохождение дистанции 2 км.	04.03. 2020	
69	Круговая эстафета с этапом 200м.	Прохождение заданной дистанции. Лыжные эстафеты	05.03. 2020	
70	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	разминка перед выходом в воду, контрольное выполнение пройденных упражнений.	06.03. 2020	
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ловлю мяча от груди	11.03. 2020	
72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ловлю мяча от груди в движении и на месте	12.03. 2020	
73	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ведение мяча с высоким отскоком	13.03. 2020	
74	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ведение мяча с высоким отскоком	18.03. 2020	
75	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ведение мяча со средним отскоком	19.03. 2020	
	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ведение мяча со средним отскоком	20.03. 2020	
76	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ведение мяча с низким отскоком	01.04. 2020	
77	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять ведение мяча с низким отскоком	02.04. 2020	
78	ОРУ.Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча в кольцо. Отработка тактических действий упражнения на внимание и дыхание,	03.04. 2020	

		наблюдать за своим физическим состоянием.		
79	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча в кольцо. Отработка тактических действий упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	08.04. 2020	
80	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять бросок мяча от груди	09.04. 2020	
81	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	Выполнять построение, разминку в движении, выполнять бросок мяча от груди, ведение мяча	10.04. 2020	
82	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча в кольцо. Отработка тактических действий упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	15.04. 2020	
83	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча в кольцо. Отработка тактических действий упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	16.04. 2020	
84	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 30,60 м.	17.04. 2020	
85	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 30,60 м.	22.04. 2020	
86	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 30,60 м.	23.04. 2020	

87	Бег на результат (30, 60 м).	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 30,60 м.	24.04. 2020	
88	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега	29.04. 2020	
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега	30.04. 2020	
90	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжок в высоту с прямого разбега	06.05. 2020	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжок в высоту с прямого разбега	07.05. 2020	
92	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие ловкости и силы. Бросок мяча на дальность	08.05. 2020	
93	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие ловкости и силы. Бросок мяча на дальность	13.05. 2020	
94	Бросок набивного мяча.	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие ловкости и силы. Бросок набивного мяча на дальность	14.05. 2020	
95	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	Выполнение построения, разминки, упражнения направленные на развитие ловкости и силы. Бросок мяча на дальность и	15.05. 2020	

		горизонтальную цель		
96	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием	20.05. 2020	
97	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием	20.05. 2020	
98	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием	20.05. 2020	
99	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием	20.05. 2020	
100	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием	21.05. 2020	
101	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную	21.05. 2020	

		игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием		
102	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием	22.05. 2020	
103	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование, дыхательное упражнение, подвижную игру «Кошки мышки», наблюдать за своим физическим состоянием	27.05. 2020	
104	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Выполнять построение, беговую разминку, преодоление дистанции	28.05. 2020	
105	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Выполнять построение, беговую разминку, преодоление дистанции	29.05. 2020	