ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 570 _____/Н.Ю. Фомина/ 30 августа 2019 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ / Н.Н. Григорьева/ 30 августа 2019 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, технологии и ОБЖ Протокол № 4 от 29 августа 2019 г. Руководитель МО _____ / О.А. Гуськова/	ПРИНЯТО решением педагогического совета ГБОУ школы №570 Невского района Санкт-Петербурга Протокол № 14 от 30 августа 2019 г. Председатель педагогического совета _____/Н.Ю. Фомина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету « Физическая культура»

Класс 4В

2019-2020 учебный год

Ф. И.О. учителя: Шилов Роман Валентинович

Категория: первая

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная основа программы

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программ, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (с изменениями);

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 (с изменениями);

- *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016;
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 570 Невского района Санкт-Петербурга (включая извлечение из пп. 3.1. образовательной программы НОО) на 2019-2020 учебный год»
- Письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры», учебного плана ГБОУ СОШ № 570 Невского района Санкт-Петербурга на 2019/2020 учебный год.

Цели и задачи обучения по предмету.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации учителя физической культуры, часы вариативной части распределяют для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов(представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Количество учебных часов и место предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 102 часа.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели) количество часов на изучение физической культуры составит:

1 четверть – 24 часа (8 недель)
2 четверть – 24 час (8 недель)
3 четверть – 30 часов (10 недель)
4 четверть – 24 часа (8 недель)

Учет особенностей обучающихся класса

На основании Примерной образовательной программы, в соответствии с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в полном объеме учебной нагрузки обучающихся ОУ РФ (письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»), учитывая организационно-педагогические условия реализации учебно-воспитательного процесса в школе №570 учебные занятия по программе физическая культура в календарном тематическом планировании делятся на 2 блока.

I блок содержит следующие разделы:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	25
2	Гимнастика с основами акробатики	19
3	Спортивные игры	12
4	Лыжные гонки	12

Занятия проводят учителя физической культуры: 2 часа в неделю (68 часов в год).

II блок содержит следующие разделы:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Подвижные игры	19
3	Дорожная безопасность	11

Занятия проводят учителя начальных классов: 1 час в неделю (34 часа в год). При проведении третьего часа физической культуры используется школьный стадион, школьные спортивные площадки и зоны рекреаций. Блок направлен на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Ориентирован на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, организацию индивидуального двигательного режима.

В соответствии с письмом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.08.2014 № 01-16-2569/13-0-0 при проведении занятий физической культурой (II блок) реализуется программа учебного курса «Дорожная безопасность» в обьёме 11 часов в год.

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, доброжелательности 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 ее осуществления;

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

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

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-овладение 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

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Используемые виды и формы контроля

Основные методы: - фронтальный

- показ двигательного действия

- рассказ

- ориентиры

Основные приемы и формы организации учебной деятельности:
- урок физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы);
- внеклассные формы (спортивные секции, школьные соревнования, туристические походы и слеты, спортивные праздники, дни здоровья)

Типы занятий: - вводный урок
- уроки изучения нового материала
- комбинированные
- контрольные

Формы и методы контроля: - текущий
- итоговый

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект (рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2019-2020 учебный год):

1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. В.И.Лях. Просвещение

(название программы с указанием автора и сборника)

2.Учебник: Лях В.И.Физическая культура. Издательство «Просвещение»

автор, название, издательство

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, под ред. Ю.Д.железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520с.

4. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. под ред. П.К.Петрова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.

5. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга, под ред. Т.И.Раменской. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228с.

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : http://festival.1 september.ru/ articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511

К уроку.ru. -Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.о^. - Режим доступа : http://pedsovet.org

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

По предмету «Физическая культура» при выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную, либо отрицательную оценку при невыполнении минимальных требований (неподготовленность, отказ). Градация оценки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Основы знаний (в том числе правила поведения и техника безопасности).

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» ставится, если учащийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, беспорядочно и неуверенно излагает его, либо обнаруживает неумение использовать знания в своём опыте, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Оценка «1» ставится, если учащийся обнаруживает полное незнание или непонимание материала.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено две и более грубых ошибки, либо действие выполнено не правильно.

Оценка «1»- двигательное действие не выполнено (неумение, нежелание).

Способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не способен самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, не может организовать место занятия, не контролирует ход и итоги выполнения задания, нарушает правила поведения и технику безопасности.

Оценка «1» - учащийся отказывается выполнять физкультурно-оздоровительную деятельность, грубо нарушает правила поведения и технику безопасности.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	**Разделы программы**	**Кол-во часов**				
		общее	**По учебным четвертям**			
			I	**II**	**III**	**IV**
1	Знания о физической культуре	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	25	13	0	0	12
3	Гимнастика с основами акробатики	19	0	19	0	0
4	Подвижные игры	30	4	1	9	5
5	Спортивные игры	12	4	0	4	4
6	Лыжные гонки	12	0	0	12	0
Количество уроков в неделю		3				
Количество учебных недель		34				
Итого		102	24	24	30	24

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойке по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,
«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Лапта».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Универсальные учебные действия (УУД) Элементы содержания урока	Виды контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводный инструктаж. Инструкция по ТБ при занятиях по легкой атлетике.	Изучение нового материала	Вводный инструктаж. Инструкция по ТБ при занятиях по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе до 2мин. П/и «Вызов номеров».	текущий	2-6.09	
2.	Бег 30м.	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег 30м. с произвольного старта. П/и «Вызов номеров». Бег в медленном темпе до 3 мин.	текущий	2-6.09	
3.	Бег 30м.	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег 30м. с произвольного старта. П/и «Вызов номеров». Бег в медленном темпе до 3 мин.	текущий	2-6.09	
4.	Бег из различных исходных положений	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 4 мин.	текущий	9-13.09	

5.	Бег 60 м	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью.	текущий	9-13.09	
6.	Челночный бег 3*10	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью.	текущий	9-13.09	
7.	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; уметь приземляться на две ноги; уметь правильно выполнять основные движения в метании; уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.	текущий	16-20.09	
8.	Прыжок в длину с разбега	Урок рефлексии	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м.). Равномерный, медленный бег до 5 мин.	текущий	16-20.09	
9.	Метание мяча.	Урок развивающего контроля	уметь правильно выполнять основные движения в метании; уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.	текущий	16-20.09	
10.	Бег 1000 м.	Урок развивающего контроля	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью.	текущий	23-27.09	

11.	Прыжок в длину с места.	Урок развивающего контроля	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; уметь приземляться на две ноги.	текущий	23-27.09	
12.	Отжимания /подтягивания	Урок развивающего контроля		текущий	23-27.09	
13.	Вис на время, тестирование наклона вперед из положения стоя	Урок развивающего контроля		текущий	30.09-4.10	
14.	Инструкция по ТБ при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча	Урок рефлексии	Инструкция по ТБ при занятиях баскетболом. Знать историю возникновения баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в быстром темпе.	текущий	30.09-4.10	
15.	Ведение б/мяча.	Урок рефлексии	Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в быстром темпе. Обучить броску двумя руками от груди после ведения и остановки. П/и «Охотники и утки».	текущий	30.09-4.10	
16.	Бросок двумя руками от груди.	Урок рефлексии	Закрепить технику броска двумя руками от груди после ведения и остановки. Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). П/и «Охотники и утки». Подвести итоги 1 цикла.	текущий	7-11.10	

17.	Бросок двумя руками от груди.	Урок рефлексии	Совершенствовать технику броска двумя руками от груди после ведения и остановки. Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). П/и «Охотники и утки». Подвести итоги 1 цикла.	текущий	7-11.10	
18.	Игра «лапта».ПДД. Дорога, её элементы и правила поведения на ней.	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять тесты ДП - бег 30м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (м.), отжимания (д.).	текущий	7-11.10	
19.	Организационно-методические требования на уроках ФК	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять тесты ДП - наклоны туловища вперед из положения сидя на полу; поднимание туловища за 30 сек.; бег 1000м.	текущий	14-18.10	
20.	Игра «лапта»	Урок развивающего контроля	Провести ранее изученные игры. Подвести итоги 4 цикла.	текущий	14-18.10	
21.	Игра «лапта»	Урок развивающего контроля	5 цикл – подвижные игры (6ч.), легкая атлетика (6ч.)	текущий	14-18.10	
22.	Игры «Заяц без логова», «Удочка».	Урок рефлексии	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	текущий	21-25.10	

23.	Игры «Заяц без логова», «Удочка».ПДД. Пешеходные переходы.	Урок рефлексии	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	текущий	21-25.10	
24.	Эстафеты с мячами.	Урок рефлексии		текущий	21-25.10	
25.	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой, Акробатика.	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ при занятиях гимнастикой. Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Повторить технику выполнения акробатических упражнений: стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад	текущий	5-8.11	
26.	Строевые приемы	Урок рефлексии	Значение УГГ. Повторить строевые упражнения предыдущего урока. Разучить комплекс УГГ. Обучить технике выполнения двух трех кувырков вперед-слитно, повторить упражнения предыдущего урока. П/и «Совушка».	текущий	5-8.11	
27.	Перестроения из одной шеренги в три уступами	Урок рефлексии	Повторить строевые упражнения и комплекс УГГ. Обучить стойке на лопатках прогнувшись. Закрепить выполнение двух трех кувырков слитно.	текущий	5-8.11	
28.	Перестроения из одной колонны по одному в колонны по три поворотом в движении	Урок рефлексии	Обучить акробатическому упражнению «мост» из положения лежа на спине. Совершенствовать кувырки вперед. Закрепить стойку на лопатках прогнувшись.	текущий	11-15.11	

29.	Ору с мячами.	Урок рефлексии	Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствовать стойку на лопатках прогнувшись. Закрепить умение выполнять «мост». Контроль выполнения двух трех кувырков вперед – слитно.	текущий	11-15.11	
30.	ОРУ с обручами. Изменение скорости движения по команде: «шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».	Урок рефлексии	Повторить строевые упражнения. Закрепить комплекс с гимнастической палкой. Проверить выполнение стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствовать упражнение «мост» из положения лежа на спине. Обучить технике выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	текущий	11-15.11	
31.	Лазание по канату	Урок рефлексии	Совершенствовать акробатическое соединение. Лазанье по канату произвольным способом. Закрепить игру «Мостик и кошка».	текущий	18-22.11	
32.	Перелезание через коня в ширину высотой 1м	Урок рефлексии	Совершенствовать технику выполнения переката назад в группировке. Учить упражнения в равновесии при хождении по рейке г/скамейки: ходьба приставными шагами; ходьба на носках и повороты кругом на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. П/и «Поймай гимнастическую палку».	текущий	18-22.11	
33.	Перелезание через бревно высотой 1м	Урок рефлексии	Повторить акробатические упражнения пройденные на предыдущих уроках.	текущий	18-22.11	
34.	кувырок назад в группировке	Урок рефлексии	Выполнять упражнения в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейке через набивные мячи с различным и.п. рук. Закрепить соединение акробатических элементов.	текущий	25-29.11	

			П/и«Мостик и кошка».			
35.	кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	Урок «открытия» нового знания	Повторить акробатические упражнения пройденные на предыдущих уроках.	текущий	25-29.11	
36.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока	Урок рефлексии	Совершенствовать комплекс утренней гимнастике с гимнастической палкой. Закрепить технику выполнения переката назад в группировке. Повторить акробатические упражнения пройденные на предыдущих уроках. Контроль выполнения упражнения «мост». Закрепить игру «Поймай гимнастическую палку».	текущий	25-29.11	
37.	Комбинация для совершенствования и контрольного урока	Урок «открытия» нового знания	Выполнять упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамкйки. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения.	текущий	2-6.12	
38.	Вскок в упор и упор стоя на коленях на козла 80-100см	Урок рефлексии	Выполнять упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамкйки. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения.	текущий	2-6.12	
39.	Висы согнувшись, углом, прогнувшись	Урок рефлексии	Провести эстафеты с включением акробатических элементов. Подвести итоги 2 цикла. Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжной подготовке.	текущий	2-6.12	

40.	Вис на согнутых ногах	Урок рефлексии	Выполнять упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамкйки. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения.	текущий	9-13.12	
41.	Упражнения в смешанных висах	Урок рефлексии	Выполнять упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамкйки. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения.	текущий	9-13.12	
42.	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колени,сед.	Урок «открытия» нового знания	Провести эстафеты с включением акробатических элементов. Подвести итоги 2 цикла. Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжной подготовке.	текущий	9-13.12	
43.	Перекат назад в группировке с последующей опорой за головой.	Урок «открытия» нового знания	Выполнять упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамкйки. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения.	текущий	16-20.12	
44.	Игра «Метко в цель»ПДД. Пешеходные переходы	Урок рефлексии		текущий	16-20.12	
45.	Игра «Метко в цель»	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	16-20.12	

46.	Организационно-методические требования на уроках ФК	Урок рефлексии		текущий	23-27.12	
47.	Игры « Третий лишний»	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	23-27.12	
48.	Игры « Третий лишний»ПДД. Нерегулируемые перекрёстки	Урок рефлексии		текущий	23-27.12	
49.	ПП и ТБ на уроках лыжной подготовки.	Изучение нового материала	Повторить ПП и ТБ на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на лыжах для здоровья человека. Надевание и снимание лыж. Построение с лыжами в руках.	текущий	13-17.01	
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Урок рефлексии	Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений (о.с. на лыжах, построение в шеренгу). Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	текущий	13-17.01	
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Урок рефлексии	Закрепить выполнение строевых упражнений. Прохождение дистанции 800м. скользящим шагом без палок.	текущий	13-17.01	

52.	Скользящий шаг	Урок рефлексии	Повороты переступанием. Прохождение в среднем темпе 1000 м. скользящим шагом с палками.	текущий	20-24.01	
53.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком .	Урок «открытия» нового знания	Повороты переступанием на лыжах. Обучить технике передвижения попеременным двухшажным ходом . Прохождение дистанции в среднем темпе 1000м.	текущий	20-24.01	
54.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Урок «открытия» нового знания	Передвижение приставными шагами влево - вправо. Повороты переступанием. Игра на закрепление техники попеременного двухшажного хода «Быстрый лыжник». Прохождение в среднем темпе 1000м.	текущий	20-24.01	
55.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Урок рефлексии	Обучить технике подъема на склон «лесенкой». Обучить технике спуска в низкой стойке. Обучить торможению плугом. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом со средней скоростью до 1000м.	текущий	27-31.01	
56.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Урок «открытия» нового знания	Закрепить технику подъема, спуска, торможения. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1000м.	текущий	27-31.01	
57.	Подьем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Урок «открытия» нового знания	Совершенствовать технику подъема, спуска, торможения. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1000м.	текущий	27-31.01	

58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Урок рефлексии	Передвижение попеременным двухшажным ходом в среднем темпе до 1500м.	текущий	3-8.02	
59.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Урок рефлексии	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в прохождении дистанции до 1500м. со средней скоростью.	текущий	3-8.02	
60.	Прохождение дистанции 1500м. на лыжах	Урок рефлексии	Провести контрольный забег на дистанцию 1000м. с раздельным стартом. Подвести итоги 3 цикла.	текущий	3-8.02	
61.	Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Упражнения с мячом.	Урок рефлексии	Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Знать историю возникновения волейбола. Обучить приему мяча снизу в волейболе.	текущий	10-14.02	
62.	Броски мяча через волейбольную сетку	Урок рефлексии	Выполнять прием мяча снизу в волейболе. Обучить технике прямой нижней подачи. П/и «Перестрелка»	текущий	10-14.02	
63.	Подвижная игра «Пионербол»	Урок «открытия» нового знания	Совершенствовать технику приема мяча снизу. Закрепить технику прямой нижней подачи. П/и «Перестрелка»	текущий	10-14.02	
64.	Волейбол как вид спорта	Урок «открытия» нового знания	Совершенствовать технику приема мяча снизу. Совершенствовать технику прямой нижней подачи. П/и «Перестрелка»	текущий	17-21.02	

65.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». ПДД. Регулируемые перекрёстки	Урок рефлексии		текущий	17-21.02	
66.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	17-21.02	
67.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	24-28.02	
68.	Игра «Становись-разойдись!», «Не урони мешочек».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	24-28.02	
69.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». ПДД. Нерегулируемые перекрёстки.	Урок рефлексии		текущий	24-28.02	
70.	Игра «Волк во рву».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	2-6.03	
71.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам».ПДД. Светофор. Регулировщик и его	Урок рефлексии		текущий	2-6.03	

	сигналы.					
72.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	2-6.03	
73.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам».ПДД .Регулировщик и его сигналы.	Урок рефлексии		текущий	9-13.03	
74.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч»	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	9-13.03	
75.	Игры «Паровозики», «Наступление»	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	9-13.03	
76.	Игры «Брось-Поймай», « Охотники и утки».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	16-20.03	
77.	Игры «Брось-Поймай»	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	16-20.03	

78.	Организационно-методические требования на уроках ФК	Урок «открытия» нового знания		текущий	16-20.03	
79.	Инструкция по ТБ при занятиях футболом. Спортивная игра в футбол	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ при занятиях футболом. Выполнять ведение мяча в футболе с остановками по сигналу. Выполнять удар ногой по катящемуся мячу в мишень.	текущий	30.03-3.04	
80.	Футбольные упражнения	Урок «открытия» нового знания	Закрепить навыки ведения и удара по катящемуся мячу. Знать игру в «Мини-футбол».	текущий	30.03-3.04	
81.	Футбольные упражнения в парах.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствовать ведение и удары по катящемуся мячу. Играть в «Мини-футбол» по упрощенным правилам	текущий	30.03-3.04	
82.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствовать ведение и удары по катящемуся мячу. Играть в «Мини-футбол» по упрощенным правилам	текущий	6-10.04	
83.	Инструкция по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Вводный инструктаж. Инструкция по ТБ при занятиях по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе до 2мин. П/и «Вызов номеров».	текущий	6-10.04	

84.	Бег 30м.	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег 30м. с произвольного старта. П/и «Вызов номеров». Бег в медленном темпе до 3 мин.	текущий	6-10.04	
85.	Бег 30м.	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег 30м. с произвольного старта. П/и «Вызов номеров». Бег в медленном темпе до 3 мин.	текущий	13-17.04	
86.	Бег из различных исходных положений	Урок рефлексии	Выполнять СБУ. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 4 мин.	текущий	13-17.04	
87.	Бег 60 м	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	13-17.04	
88.	Бег 60 м	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	20-24.04	
89.	Бег 500 м	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью.	текущий	20-24.04	
90.	Челночный бег 3*10	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью.	текущий	20-24.04	
91.	Метание мяча.	Урок рефлексии	уметь правильно выполнять основные движения в метании; уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.	текущий	27-30.04	

92.	Метание мяча.	Урок рефлексии	уметь правильно выполнять основные движения в метании; уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель.	текущий	27-30.04	
93.	Прыжок в длину с разбега	Урок рефлексии	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м.). Равномерный, медленный бег до 5 мин.	текущий	27-30.04	
94.	Бег 1000 м.	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью.	текущий	4-8.05	
95.	Игры «Паровозики», «Наступление». ПДД. Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае.	Урок рефлексии		текущий	4-8.05	
96.	Игры «Паровозики», «Наступление».	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	4-8.05	
97.	Игра лапта	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	11-15.05	
98.	Игра лапта	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	11-15.05	

99.	Игра лапта ПДД. Дорожные знаки и дорожная разметка.	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	11-15.05	
100.	Игра лапта ПДД. Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	18-22.05	
101.	Организационно-методические требования на уроках ФК	Урок рефлексии		текущий	18-22.05	
102.	Игры « Третий лишний»	Урок рефлексии	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	текущий	18-22.05	