**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

***физическая культура***

***4 класс***

***УМК «Школа России» автор В.И. Лях А.А. Зданевич***

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

   - авторской программы  В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

  - Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013.

 Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, а также на основе следующих (основных) нормативно-правовых документов:

* Закона РФ от 29.12.012 №273-ФЗ «Об образовании»;
* Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – начального общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)
* Федерального государственного образовательные стандарты начального начального образования второго поколения (утв. приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897) с изменениями и дополнениями от 29. декабря.2014, 31 декабря 2015;
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвящения России от 23 декабря 2020г. №766)
* Порядковый номер предмета 1.1.1.8.1.3.1, Физическая культура. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»
* Учебный план на 2022-2023 учебный год МКОУ «Бабаюртовская средняя общеобразовательная школа№2 им Б.Т. Сатыбалова»
* Устава МКОУ «Бабаюртовская средняя общеобразовательная школа№2 им Б.Т. Сатыбалова»

 на 2022-2023 учебный год.

          Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач****:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• 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 гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации*в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации*педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход*заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация*состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей*из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

        •  Федеральном  законом Российской Федерации от 29  декабря 2012 г. № 273-ФЗ

 «Об образовании  в Российской  Федерации»,

        *•*Федеральном законе  «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• Примерной программе начального общего образования;

• Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Содержание учебного предмета**

**4 класс.**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики (15ч.)***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* 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(11 ч.)***

*Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.* *Стартовое ускорение.* *Финиширование.*

***Подвижные игры(18ч.)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)***

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Требование к уровню физической подготовленности  учащихся 4 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

***Контрольные нормативы***

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** |  |  |  | **4 класс** |  |  |
|  |  | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
|  |  | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | + | + | + | + | + |
|  |  | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
|  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
|  |  | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
|  |  | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
|  |  | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
|  |  | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
|  |  | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
|  |  | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
|  |  | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

 **Тематический план учебного курса «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **4 класс**  |  |
| **Период обучения** | **Количество часов** |
| 1 четверть | 17 |
| 2 четверть | 12 |
| 3 четверть |  19 |
| 4 четверть | 15 |
| **Итого** | **68** |

**Тематический план учебного курса внеурочная деятельность «Шахматы»**

|  |  |
| --- | --- |
| **4 класс**  |  |
| **Период обучения** | **Количество часов** |
| 1 четверть | 9 |
| 2 четверть | 7 |
| 3 четверть |  12 |
| 4 четверть | 6 |
| **Итого** | **34** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока*** | ***Содержание деятельности учащихся*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** | ***Дата проведения*** |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **1** | ***Легкая атлетика 8 часов.***Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. |  |  |
| **2**3 | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.**Общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле** | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |  |
| **4 (1)** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. | Бег на результат 30 м. круговая эстафета.  Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей | Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |  |
| **5 (2)** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. | Бег на результат 60 м. круговая эстафета.  Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей | Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |  |
| 6 (**3)** | **Связка в миттельшпиле. Двойной удар** | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  | Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |  |
|  7 **(1)** | Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. |
| **8 (2)** | Прыжки. Прыжок в длину на результат.Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат.  | Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |  |
| **9 (3)** | **Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах** | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. |  |  |
| **10-11****(1-2)** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | Применять вариативные упражнения в метании для развития координационных способностей. |  |  |
| **12 (3)** | **Решение задания “Выигрыш материала”. Игровая практика** |  |  |  |  |
| **13 (1)** | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки» | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| **14 (2)** | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | Использовать подвижные игры для активного отдыха. |  |  |
| **15 (3)** | **Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения, блокировки.** |  |  |  |  |
| **16-17****(1-2)** | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | Использовать подвижные игры для активного отдыха. |  |  |
| **18 (3)** | **Темы разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты** |  |  |  |  |
| **19****(1)** | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.  |  |  |
| **20****(2)** | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | Использовать подвижные игры для активного отдыха. |  |  |
| **21****(3)** | **Темы связки, “рентгена”, перекрытия.** |  |  |  |  |
|  **22 (1)** |  « Пионербол» правила игры. | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. | Использовать подвижные игры для активного отдыха. |  |  |
| **23****(2)** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол» |  |  |  |  |
|  **24****(3)** | **Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов.**  | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| **25-26 (1-2)** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» 1 чет. 17часов | ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | Развить координационные способности. |  |  |
| **27****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика. 9 ч.** | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Развить координационные способности. |  |  |
| **28****(1)** | Эстафеты с предметами. |
| **29****(2)** | ***Гимнастика 9 часов.***Инструктаж по Т.Б.  Строевые упражнения. Кувырки. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  | Соблюдать технику безопасности.Описывать состав акробатических упражнений с предметами. |  |  |
| **30****(3)** | **Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах**  | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!».  | Развить координационные способности. |  |  |
| **31****(1)** | Стойка на лопатках.Ходьба по бревну. |
| **32****(2)** | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  | Применять правила ТБ во время игр . |  |  |
| **33****(3)** | **Решение задания “Сделай ничью”. Игровая практика** |
| **34****(1)** | Строевые упражнения. Ходьба по бревну. | ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам» | Применять правила ТБ. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками. |  |  |
| **35****(2)** | ОРУ с мячом. | Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками.  |  |  |
| **36****(3)** | **Классическое наследие. “Бессмертная” партия. “Вечнозеленая” партия.** |
| **37-38****(1-2)** | Вис. Эстафеты. | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. |  |  |
| **39 (3)** | **Игровая практика** | Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. |  |  |
| **40****(1)** | ОРУ с мячами. Эстафеты. |
| **41****(2)** | ОРУ в движении.  | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдать правила безопасности при выполнении. |  |  |
| **42****(3)** | **Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи)** |
| **43****(1)** | ***Легкая атлетика 12часов.***Метание малого мяча.   | Рассказать об основных требованиях   | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  |  |  |
| **44****(2)** | Метание малого мяча.  Подвижная игра с мячом.  | Разучить технику метания малого мяча   | Развить координационные способности. |  |  |
| **45****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика.** | Разучить технику игры с мячом. | Развить координационные способности. |  |  |
| **46****(1)** | Веселые старты. | Развитие координационных способностей. Соблюдать технику безопасности. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  |  |  |
| **47****(2)** | Игра «Пройди в ворота».Прыжки в скакалку. | Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. |  |  |
| **48****(3)** | **Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи)** |
| **49-50 (1-2)** | Техника поворота туловища.Прыжок в длину с места. Подвижные игры. | Развитие координационных способностей. | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. |  |  |
| **51****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика** | Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. |  |  |
| **52 (1)** | Эстафета между командами . Подвижные игры. Выполнение строевых команд. |
| **53****(2)** | Прыжок в длину с разбега | Развитие координационных способностей. | Применять правила ТБ во время игр  |  |  |
| **54****(3)** | **Матование двумя слонами (простые случаи).**  |
| **55****(1)** | Строевые упражнения. Перекаты | Развитие координационных способностей. | Применять правила ТБ во время игр  |  |  |
| **56****(2)** | Эстафетные игры. | Развитие координационных способностей. | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. |  |  |
| **57****(3)** | **Матование слоном и конем (простые случаи) 20 урок** |
| **58-59****(1-2)** | Выполнение строевых команд. Подвижные игры.  | Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. |  |  |
| **60****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика.** | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».  | Применять правила ТБ во время игр с мячом.Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| **61-62****(1-2)** | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. |  | Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. |  |  |
| **63****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика. 3 чет 12 ч.** | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».  | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. |  |  |
| **64****(1)** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». |
| **65****(2)** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  | Развить координационные способности. |  |  |
| **66****(3)** | **Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”** |
| **67-68****(1-2)** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |
| **69****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика.** | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.   | Применять правила ТБ во время игр с мячом. |  |  |
| **70-71****(1-2)** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. |
| **72****(3)** | **Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция** |  |  |  |  |
| **73-74****(1-2)** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.  | Развить координационные способности. |  |  |
| **75****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика.** |  |  |  |  |
| **76****(1)** | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| **77****(2)** | Ловля и передача мяча в квадрате. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Описывать технику ловли, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки. |  |  |
| **78****(3)** | **Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой**  |
| **79-80****(1-2)** | Тактические действия в защите и нападении. | Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности |  |  |
| **81****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика.** |  |  |  |  |
| **82****(1)** | ***Легкая атлетика 10 часов.***Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками. |  |  |
| **83****(2)** | Бег на результат (30,60м). Бег на скорость (30,60 м).   | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).  Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. |  |  |
| **84****(3)** | **Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей, четвертой горизонталях. Ключевые поля 4 четв.6 часов** |  | Развить скоростно-силовые качества. |  |  |
| **85-86****(1-2)** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод».    | Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| **87****(3)** | **Решение заданий. Игровая практика.** **30 урок** |  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Выявлять и  устранять ошибки во время выполнения упражнений.  |  |  |
| **88 (1)** | Метание малого мяча. |
| **89 (2)** | Метание набивного мяча.  Игра «Гуси - лебеди». | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. |  |  |
| **90****(3)** | **Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля** |  | осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. |  |  |
| **91****(1-2)** | Бросок мяча в горизонтальную цель .62 урок | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. | осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. |  |  |
| **93****(3)** | **Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля** |  |  |  |  |
| **94****(1)** | Строевые упражнения. | Развитие координационных способностей. | Применять правила ТБ во время игр |  |  |
| **96****(2)** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». 4 четв.15 часов | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». |

|  |
| --- |
| Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. |

 |  |  |
| **97****(3)** | **Игровая практика.** |  |  |  |  |
| **98-99****(1-2)** |

|  |
| --- |
| Прыжок в длину с разбега |

 | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод».   |

|  |
| --- |
| Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Выявлять и  устранять ошибки во время выполнения упражнений.  |

 |  |  |
| **100****(3)** |

|  |
| --- |
| **Решение заданий. Игровая практика** |

 |  |  |  |  |
| **101****(1)** | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Соблюдать технику безопасности.Описывать состав акробатических упражнений с предметами. |  |  |
| **102****(2)** | Веселые старты. | Развитие координационных способностей. Соблюдать технику безопасности. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |  |  |