

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 2»  
г. Ясногорска Тульской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 29.08.18г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР Мартынова Т. В.  
Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.18г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ЦО №2»  
г. Ясногорска

Трофимова Н. В.  
Приказ № 286 от 03.09.2018г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 4 класса**

Разработчик программы  
Ходасевич Д. А., учитель физической культуры

г. Ясногорск  
2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся первых- четвертых классов МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2011 год), на основе требований к результатам освоения ООП НОО МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска, программы формирования универсальных учебных действий, примерной программы по физической культуре /Москва «Просвещение» 2011 г., авторской программы «Физическая культура: программа, 1–4 классы», Р. И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2012. использованием учебников Физическая культура 1,2,3,4 / Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. - Смоленск: Ассоциация XXI век, 2011, 2012, 2013г.

Данный предмет входит в предметную область «Физическая культура».

### **Цели учебного предмета:**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно Учебному плану МОУ «ЦО № 2» г. Ясногорска на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе – 3 ч в неделю (99 часов в год), во 2 классе – 3 ч в неделю (102 ч в год), в 3 классе – 3ч в неделю (102 ч в год), в 4 классе – 3ч в неделю(102 в год), 405 ч за весь курс обучения

Сроки реализации программы – 4 года.

### **Учебно – методический комплект**

Для учителя:

Физическая культура: программа, 1–4 классы. /Р. И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2012.  
Тарнопольская Р.И. «Поурочные разработки по физкультуре» 1-4 классы. Смоленск, Ассоциация 21 век, 2012

Образовательные Интернет-ресурсы

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

Для обучающихся:

Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 4 кл. [Ассоциация XXI век]

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

- 1 Козел гимнастический
- 2.. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
6. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
7. Комплект туристического инвентаря: палатка, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, набор туристической посуды, компасы, сигнальные флажки.
8. Палка гимнастическая.
9. Скакалка детская.
10. Мат гимнастический
- 11.. Кегли.
- 12.. Обруч пластиковый детский.
13. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
14. Лента финишная.
15. Дорожка разметочная для прыжков.
16. Рулетка измерительная.
17. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
18. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
19. Лыжи детские (с креплениями и палками).
20. Щит баскетбольный тренировочный.
21. Сетка для переноса и хранения мячей.
22. Сетка волейбольная
23. Аптечка.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения о учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание тем учебного курса

<i>Разделы программы</i>	<i>4 класс</i>
<i>Основы знаний о физической культуре- 16</i>	<i>4</i>
<i>Физкультурно- оздоровительная деятельность- 56</i>	<i>14</i>
<i>Спортивно- оздоровительная деятельность - 333</i>	<i>84</i>
Гимнастика с основами акробатики -75	15
лёгкая атлетика 66	15
лыжная и (или) подготовка -90	21
туристическая подготовка - 36	18
подвижные и спортивные игры 66	15

### ***Основы знаний о физической культуре***

*Понятие о физической культуре.* Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

*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).

*Оздоровительные формы занятий* 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.

*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).

*Профилактика травматизма.* Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания 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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная и (или) конькобежная подготовка* Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1–2 км. Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на коньках. Прохождение дистанций 60 м, 100 м, 200 м, 300 м.

*В связи с тем что нет условий для проведения уроков плавания, часы были распределены на лыжную подготовку, гимнастику с элементами акробатики и на лёгкую атлетику.*

*Туристическая подготовка.* Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Организация бивака. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

*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 лёгкой 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. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпаги на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесия 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнёра в паре.

*На материале лёгкой 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. 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 ногоскоков; 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 г) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;

*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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.



**Поурочно – тематическое планирование по физической культуре на 4 класс**

№ п/п	Тема урока.	Элементы содержания	Текущий и промежуточный контроль	Характеристика деятельности учащихся	Формируемые УУД
Легкая атлетика (8 ч)					
1.	ИОТ-009-12 . Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш .	Текущий	Знать правила безопасного поведения на уроке ФК.	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры
2.	Беговые упражнения. Бег на скорость в заданном коридоре. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств Игра «Смена сторон».	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
3.	Техника низкого старта. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	Техника низкого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м и 60м. Игра «Кот и мыши ». Развитие скоростных способностей.	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м .	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
4.	Низкий старт с выбеганием. Стартовое ускорение 10 м . Развитие скоростных	Техника низкого старта с последующим ускорением. Развитие скоростных	Зачёт	Уметь изменять длину и частоту шагов при ходьбе и беге.	Формирование навыка систематического

	способностей. Игра «Гуси-лебеди»	способностей.			наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
5.	Финиширование. Понятия «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш Техника челночного бега 3x10 м	Текущий	Уметь различать понятия «старт» и «финиш»	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения
6.	Тестирование бега на 60 м с низкого старта. Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний»	Техника низкого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра	Текущий	Бег на 60 м с низкого старта.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
7.	Техника метания малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Игра «Невод».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Текущий	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
8.	Тестирование метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Текущий	Метание. Точность. Определение. Замах. Развитие точности. Оценивать результат своей деятельности при выполнении метания на точность.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения
<b>Основы знаний о физической культуре(1 ч0</b>					
9.	История физической культуры в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Народные игры. «Чехарда», «Бой петухов»	История физической культуры в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, традициями и обычаями страны. Народные игры.		Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и

					национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;
Подвижные игры (2 ч)					
10.	ИОТ- 012-12. Эстафеты. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
11.	Подвижные игры с малым мячом. Комплекс ОРУ с мячом.	Подвижные игры с малым мячом	Текущий	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Умение организовать и провести игру.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Физкультурно – оздоровительная деятельность(2 ч)					
12	Составление комплекса Физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	Физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	Текущий	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
13.	Физические упражнения для физкультминуток( упражнения для активизации кровообращения в конечностях)	Физические упражнения для физкультминуток	Текущий	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.	
Легкая атлетика (3 ч)					
14.	ИОТ-009-12. Техника прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении. Игры «Волк во рву». «Зайцы в огороде».	Прыжки в длину с разбега Игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Уметь:правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-	Текущий	Уметь:правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

		силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			(нестандартных) ситуациях и условиях
16.	Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Уметь:правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Подвижные игры(1 ч)					
17.	ИОТ-012-12.Подвижные игры на основе прыжков («Прыгающие воробушки». «Лучшие прыгуны») Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Игры: («Прыгающие воробушки». «Лучшие прыгуны»). Развитие скоростно - силовых способностей.	Текущий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
Физкультурно – оздоровительная деятельность(3 ч)					
18.	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.	Самостоятельное измерение сердечного пульса.	Текущий	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.
19.	Правила организации игр на спортивной площадке. Самостоятельная организация игры.	Правила организации игр на спортивной площадке.	Текущий	Уметь организовывать игры на спортивных площадках.	
20.	Оказание первой помощи при травмах.	Оказание первой помощи при травмах.		Уметь оказывать первую помощь при травмах.	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.
Подвижные игры(2 ч)					
21	Подвижные игры с большим мячом. Ловля и броски большого мяча в парах ОРУ на развитие координации.	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

22	Подвижные игры с большим мячом. Игра «Перестрелка»	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты», «Перестрелка» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	
Туристическая подготовка(5 ч)					
23.	Участие школьной команды в районном туристическом слете. Просмотр видеофильма.	Просмотр видеофильма.	Текущий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.
24.	Разработка маршрута, подготовка к походу. Особенности организации и подготовки похода осенью.	Разработка маршрута, подготовка к походу.	Текущий	Умение организованно разрабатывать маршрут и подготовку к походу.	Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
25	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	Преодоление полосы препятствий	Текущий	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.	
26.	Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу. Чтение плана местности.	Определение сторон горизонта по компасу.	Текущий	Уметь ориентироваться на местности, определять стороны горизонта по компасу.	инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
27.	Разработка однодневного похода по родному краю.	Разработка однодневного похода по родному краю.	Текущий	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.	
Основы знаний о физической культуре (1 ч)					
28	Олимпийских игры в Сочи. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Олимпийские чемпионы	Текущий	Проявлять полученные знания и умения и применять их на практике.	Изучают Современные Олимпийские игры, Исторические сведения о развитии современных

		по разным видам спорта			Олимпийских игр (летних и зимних).
Гимнастика(15 ч)					
29.	ИОТ-010-12. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд. ОРУ на развитие гибкости.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Инструктаж по ТБ.	Текущий	Уметь выполнять команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!»	Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки
30.	Кувырок вперёд с трёх шагов. Кувырок вперёд с разбега. Игра «Точный поворот».	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекаат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Игра «Точный поворот».	Зачёт	Уметь выполнять команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад, вперёд.	Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки
31.	Кувырок назад. Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости. Игра «Что изменилось»	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекаат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Игра «Что изменилось»	Текущий	Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.	Осваивают универсальные действия при выполнении организующих действий, Делают перекаты и кувырки
32.	Стойка на лопатках, мост. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекаат стойка на лопатках. Игра «Что изменилось»	Текущий	Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно.	Выполняют команды, делают перекаты, мостик, строятся в шеренги, подтягиваются в висе
33.	Стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекаат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Быстро по местам»	Зачёт	Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно. Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.	Выполняют команды, делают перекаты, мостик.
34	Комбинация гимнастических упражнений. Совершенствование осанки и координации. Игра «Веровочка под ногами»	Совершенствование осанки и координации	Текущий	Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно. Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей

35.	Выполнение комбинации гимнастических упражнений на результат. Игра «Точный поворот».	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Точный поворот». Развитие силовых качеств.	Текущий	Уметь выполнять мост с помощью и самостоятельно. Уметь выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках.	
36.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. ОРУ на развитие гибкости Подвижная игра «Посадка картофеля».	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Зачёт	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
37.	Техника опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Прокати быстрее мяч».	Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок.	
38.	Опорный прыжок . ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Посадка картофеля.»	Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
39	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Игра «Фигуры».	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Текущий	Уметь делать вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
40.	Прыжки в скакалку. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Текущий	Уметь выполнять упражнения лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	
41.	Вращение обруча. Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Западня»	Вращение обруча	Текущий	Уметь выполнять упражнения с обручем.	Умения организовывать деятельность в паре,

					выбирать и использовать средства достижения цели
42.	Варианты вращения обруча. Комплекс ОРУ с обручем. Эстафета с обручем.	Вращение обруча	Текущий		
43.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты».	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Зачёт	Уметь преодолевать полосу препятствий.	
Подвижные игры(2 ч)					
44.	ИОТ-010-12.Подвижные игры «Альпинисты», «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подвижные игры «Альпинисты».	Текущий	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
45.	Комбинированная гимнастическая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированная гимнастическая эстафета.	Текущий		
Физкультурно – оздоровительная деятельность(3 ч)					
46.	Составление комплекса физических упражнений для профилактики нарушений осанки	Комплекс физических упражнений для профилактики нарушений осанки.	Текущий	Уметь выполнять комплекс физических упражнений для профилактики нарушений осанки.	
47.	Составление комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств	Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	Текущий	Уметь выполнять комплекс физических упражнений для развития основных двигательных качеств.	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
48.	Самостоятельная Организация и проведение п подвижных игр в с спортивном зале. Подбор о инвентаря, соблюдение техники безопасности.	Самостоятельная Организация и проведение п подвижных игр в с спортивном зале.	Зачёт	Уметь организовывать подвижные игры.	
Лыжная подготовка (21 ч)					
49.	ИОТ-010-12. Вводный инструктаж. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах.	Активно включаться в общение и взаимодействие со



	Строевые упражнения на лыжах, подвижные игры	лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.			сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
50.	Техника попеременного двухшажного хода с палками . Игра «Кто быстрее».	Техника попеременного двухшажного хода с палками .	Текущий	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
51.	Попеременный двухшажный ход с палками 25-30м. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Попеременный двухшажный ход с палками	Зачёт	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками	
52.	Техника передвижения и торможения на лыжах. Торможение упором, подвижная игра.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Текущий		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
53.	Техника передвижения и торможения на лыжах. Передвижение в шеренге и в колонне за учителем. Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	Подъём ступаящим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке	Текущий	Умение передвигаться и тормозить на лыжах.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
54.	Техника передвижения и торможения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Техника передвижения и торможения на лыжах.	текущий	Умение передвигаться и тормозить на лыжах.	
55.	Одновременный двухшажный ход .Техника поворота прыжком, подвижные игры	Одновременный двухшажный ход .Техника поворота прыжком, подвижные игры	Текущий	Уметь выполнять поворот прыжком.	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
56.	Техника попеременного и одновременного	Техника попеременного и одновременного двухшажных	Текущий	Уметь выполнять попеременный и одновременный двухшажные ходы.	Умение анализировать и

	двухшажных ходов .Поворот прыжком, подвижные игры.	ходов.			объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
57	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Игра «Веер»	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Зачёт	Уметь выполнять попеременный и одновременный двухшажные ходы.	
58	Техника подъёма «ёлочкой» и «лесенкой» Игра на горке: «Смелее с горки»	Техника подъёма «ёлочкой» и «лесенкой»	Текущий	Уметь подниматься «ёлочкой» и «лесенкой.»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
59	Техника подъёма «лесенкой» Игра на горке: «Не задень».	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием	Зачёт	Уметь подниматься «ёлочкой» и «лесенкой.»	
60	Техника передвижения и торможения на лыжах. Подъём «ёлочкой» и спуск с уклона.	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	Текущий	Уметь тормозить и передвигаться на лыжах.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
61	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Накаты»	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Текущий		Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	Рассказ и показ скользящего шага. Скользкий шаг: перенос массы тела, наклон туловища, движение маховой ноги, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой, одноопорное скольжение	Текущий	Уметь тормозить и передвигаться на лыжах.	
63	Техника передвижения и торможения на лыжах. Передвижение «змейкой»	Повторить скользящий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу	Текущий	Уметь тормозить и передвигаться на лыжах.	Представление физической культуры как средства

					укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
64	Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Игра «Шире шаг»	Прохождение дистанции	Текущий	Уметь передвигаться по пересечённой местности.	
65	Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции 1 км	Рассказ, Показ ступающего шага. Прохождение дистанции до 1 км	Текущий	Уметь передвигаться по пересечённой местности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
66	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	Текущий	Уметь проходить дистанцию с раздельным стартом.	
67.	Эстафета на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	Прохождение дистанции до 1 км	Текущий		
68.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Текущий	Уметь проходить дистанцию 1,5 км	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке Прохождение дистанции до 1 км.	Зачёт		
Основы знаний о физической культуре(1 ч)					
70.	История развития лыжного спорта в России. Характеристика основных физических качеств необходимых лыжнику: быстроты, выносливости.	История развития лыжного спорта в России.	Текущий		Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
Подвижные игры (8 ч)					
71.	ИОТ-012-12. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди на месте.	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели
72.	Комплекс ОРУ с мячом.	Ведение мяча на месте	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч двумя	

	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с высоким, со средним, низким отскоком.	правой (левой) рукой с высоким, со средним, низким отскоком.		руками от груди на месте.	
73.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди и в движении.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
74.	Комплекс ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от плеча на месте.	
75.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч в кругу.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата
76.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Броски мяча в баскетбольное кольцо.	Текущий	Уметь бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.	
77.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Игра «Овладей мячом».	Броски мяча в баскетбольное кольцо.	Текущий	Уметь бросать мяч в кольцо способом «снизу» и «сверху».	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
78.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места и в движении.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места и в движении	Текущий	Уметь вести мяч и бросать в баскетбольное кольцо.	
Основы знаний о физической культуре (1 ч)					
79.	Связь физической культуры	Связь физической культуры	Текущий	Знать историю отечественной и	Овладение

	с трудовой и военной деятельностью.	с трудовой и военной деятельностью.		физической культуры.	фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью
Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч)					
80.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Комплексы дыхательных упражнений.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Комплексы дыхательных упражнений.	Текущий	Знать комплексы дыхательных упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
81.	Выполнение простейших закаливающих процедур. Комплекс упражнений для формирования и развития мышц туловища.	Упражнения для формирования и развития мышц туловища.	Текущий	Знать и уметь выполнять закаливающие процедуры.	
82.	Организация и проведение подвижных игр на спортивном зале. Подвижная игра «Перестрелка».	Подвижные игры в спортивном зале.	Текущий	Уметь организовывать подвижные игры в спортивном зале.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
Туристическая подготовка (7 ч)					
83.	Подготовка и тактика многодневного похода.	Техника безопасности Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Популярность туризма среди школьников в последние годы.	Текущий	Уметь применять на практике полученные знания.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
84.	Разработка маршрута многодневного похода.	Разработка маршрута многодневного похода.	Текущий		
85.	Особенности организации похода летом.	Правила поведения во время походов летнего периода. Одежда и обувь для походов летнее время года.	Текущий		Умение организовывать собственную деятельность с учётом

					требований её безопасности, организации места занятий
86.	Круговая тренировка. Развитие координации, ловкости, силы.	Развитие координации, ловкости, силы.	Текущий		
87.	Техника безопасности в походе. Оказание первой помощи.	Возможные травмы (ушибы, растяжения), умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибы, ссадины, раны, растяжение голеностопного сустава, кровотечение из носа).	Текущий	Знать технику безопасности в походе и уметь оказать первую помощь.	Возможные травмы, оказание доврачебной помощи при травмах
88.	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий. Эстафета.	Текущий	Уметь преодолевать полосу препятствий.	
89.	Туристические маршруты в родном крае.	Туристические маршруты в родном крае.	Текущий		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч)					
90.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Эстафета с элементами волейбола	Правильность выполнения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подбор комплекса упражнений, который учащиеся могут выполнить на каждом уроке и дома	Текущий	Умение проводить и организовывать подвижные игры на спортивных площадках.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
91.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Подвижная игра «Выбей мяч»	Правильность выполнения оздоровительных занятий на спортивных площадках.	Текущий	Умение проводить и организовывать подвижные игры на спортивных площадках	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
92.	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Подвижная игра	Правильность выполнения оздоровительных занятий на спортивных площадках.	Текущий		

	«Футбольный слалом»				
Легкая атлетика (4 ч)					
93.	Комплексе ОРУ с гимнастической палкой. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	Текущий	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
94.	Прыжки в высоту способом перешагивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки в высоту способом перешагивания. Игра «Прыжок за прыжком».	Текущий		организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
95.	Прыжки в высоту спиной вперед. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки в высоту спиной вперед. Игра «Волк во рву».	Текущий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата
96.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Прыжки в высоту.	Зачёт		
Туристическая подготовка (6 ч)					
97.	Практическое занятие по сборке рюкзака туриста.	Укладка рюкзака, установка палатки её снятие.	Текущий	Знать укладку рюкзака, установку палатки.	Изучают туристическое снаряжение и работу с ним, движение группой. Укладка рюкзака.
98.	Практическое занятие по установке палатки.	Упаковка палатки, транспортировка и уход за ней. Спальники, полиуретановые коврики	Текущий	Знать установку палатки и её транспортировку.	Изучают установку палатки и её снятие, упаковку палатки, транспортировку и уход за ней, спальники, полиуретановые

					коврики.
99.	Практическое занятие по разбивке бивака.	Разбивка бивака и правила безопасного поведения на природе.	Текущий	Знать правила безопасного поведения на природе.	Изучают Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных работ, при установке палаток, кострища
100.	Основы безопасного поведения во время прогулок(в лесу, на водоёме)	Правила безопасного поведения на природе.	Текущий	Знать правила безопасного поведения на природе.	Изучают Безопасность в походах, во время движения группы, во время бивачных работ, при установке палаток, кострища
101.	Подвижные игры в туристическом походе.	Подвижные игры в команде.	Текущий	Умение играть в команде	Подвижные игры в туристическом походе.
102.	Подвижные игры в туристическом походе.	Подвижные игры в команде.	Текущий	Умение играть в команде.	Подвижные игры в туристическом походе.