

БОУ г. Омска «Лицей №29»

Утверждено  
Директор БОУ г. Омска  
«Лицей №29»



Согласовано  
Заместитель директора

*И. В. Буф - И. К. Боклова*  
«01» 09 2018 г.

Рассмотрено  
на заседании кафедры  
Протокол № 1  
от «30» 08 2018 г.

**Рабочая программа**

**По учебному предмету «Физическая культура»**

**4 класс**

**составлена по**

**Федеральному Государственному Образовательному стандарту**

**начального общего образования**

Разработана на основе примерной программы  
«Физическая культура 1-4 классы»

Автор В.И. Лях

Учителя Боровиковой Лидии Александровны

Категория – соответствие с занимаемой

должностью

Омск

2018 - 2019 учебный год

**Тематическое планирование физической культуре  
4 класс, ФГОС**

№	Название темы раздела	Дата	Программное содержание раздела (темы)	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Легкоатлетические упражнения (10 часов)</b>				
1 урок	Правила ТБ и безопасного поведения	10.09.2018	Вводный инструктаж № 018 по технике безопасности. Техника безопасности на лёгкой атлетике. Требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Ходьба под счёт. Обычный бег. Комплекс ГТО - прошлое, настоящее и будущее. Нормативы комплекса ВФСК ГТО.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила ТБ на уроках л/а, требования к спортивной одежде и обуви, самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях
2 урок	Ходьба и бег. Бег на короткие дистанции.	12.09.2018	Приёмы измерения пульса. Ходьба в различных исходных положениях. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра "Вызов номеров". Понятия команды "старт", "финиш". Развитие скоростных качеств. Упражнения на ОФП	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выявлять и устранять характерные ошибки в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие команды "старт", "финиш"
3 урок	Бег на короткие дистанции.	13.09.2018	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Специальные беговые упражнения (СБУ). ПИ "Вызов номеров". Развитие скоростных качеств. Упражнения на ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Самоконтроль. Измерение пульса.
4 урок	Прыжки в длину.	17.09.2018	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО Различные варианты прыжков. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.
5 урок	Метание малого мяча	19.09.2018	Олимпийские игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Метание малого мяча из положения стоя прямо в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. ОФП. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений. Знать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, история возникновения.
6 урок	Метание малого мяча	20.09.2018	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Уметь правильно выполнять основные

			Метание малого мяча(150г) из положения стоя прямо в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. ОФП.	движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель
7 урок	Челночный бег	24.09.2018	Челночный бег 3х5м, 3х10м. Развитие скоростно-координационных способностей. Прохождение лабиринта бегом на скорости. Упражнения на ОФП. Развитие координационных способностей.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега. Уметь преодолевать на скорости дистанцию в лабиринте.
8 урок	Челночный бег	26.09.2018	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-координационных способностей. ПИ "День-ночь". Упражнения на ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.
9 урок	Кроссовая подготовка	27.09.2018	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ПИ "Пятнашки". Развитие выносливости. Упражнения на ОФП. <i>Понятие скорости бега, бег на выносливость.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, регулировать дыхательный режим, контролировать темп бега по ЧСС; бегать по слабопересеченной местности до 1 км. Знать понятие скорости бега, бег на выносливость.
10 урок	Бег на длинные дистанции	01.10.2018	<i>Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО</i> Равномерный бег 1000м. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра "Пятнашки". Упражнения на ОФП. Развитие выносливости. <i>Влияние ФК на здоровье.</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км. Знать влияние ФК на здоровье. Соблюдение правил игры.
<b>Спортивные и подвижные игры «Играем все!» ( 14 часов )</b>				
11 урок	Инструктаж по ТБ № 021 по спортивным и подвижным играм	03.10.2018	Инструктаж по ТБ по спортивным и подвижным играм № 021. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Ведение мяча с изменением направления. ПИ "Мяч водящему", "У кого меньше мячей". История ВФСК ГТО.	Уметь играть в ПИ с бегом, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
12 урок	Ловля, передача мяча	04.10..2018	Ловля, передача мяча индивидуально, в парах в движении. ПИ "Мяч водящему", "Школа мяча"	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
13 урок	Ловля, передача мяча	08.10.2018.	Ловля, передача мяча индивидуально, в парах в движении. ПИ "Мяч водящему", "Школа мяча"	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в

				процессе совместной игровой деятельности
14 урок	Ведение и броски мяча	10.10.2018.	Ведение, броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). ПИ "Мяч в корзину", "Попади в обруч". Упражнения на ОФП.	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
15 урок	Ведение и броски мяча	11. 10.2018	Ведение и броски мяча в кольцо. "Мини-баскетбол"	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
16 урок	Ловля, передача, броски, ведение мяча	15.10.2018.	Эстафетные упражнения с применением элементов баскетбола - ловли, передачи, ведения мяча, бросков	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
17 урок	Ловля, передача, подачи мяча	17. 10.2018	Ловля, передача мяча. Подачи мяча через сетку. Правила игры "Пионербол".	Уметь играть в ПИ с бегом , ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
18 урок	Ловля, передача, подачи мяча	18.10.2018.	Ловля, передача, подачи мяча в группах через сетку. Игра "Пионербол" по упрощённым правилам. Практика судейства.	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
19 урок	Закрепление навыков владения мячом	22.10.2018.	Игра "Пионербол" по упрощённым правилам. Практика в судействе.	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
20 урок	Закрепление навыков владения мячом	24.10.2018.	Ловля, передача мяча. Подачи мяча через сетку. Правила игры "Пионербол".	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной

				игровой деятельности
21 урок	Подвижные игры на закрепление навыков бега	25. 10.2018	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм. Ступени комплекса ВФСК ГТО. Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве .ПИ “Пустое место”, “Белые медведи”, “Космонавты”	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
22 урок	Подвижные игры на закрепление навыков прыжков	22. 10.2018	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. ПИ “Прыжки по полосам”, “Волк во рву”, “Удочка”.	Уметь играть в ПИ с метаниями, развитие способностей к дифференцированию в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
23 урок	Подвижные игры на закрепление навыков метаний	24.10.2018	Навыки в метаниях на дальность и точность. Горизонтальные и вертикальные цели. ПИ “Кто дальше бросит”. Упражнения на ОФП.	Уметь играть в ПИ с бегом , ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
24 урок	Подвижные игры с преодолением препятствий	29.10.2018	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. ПИ “Прыжки по полосам”, “Волк во рву”, “Удочка”.	Уметь играть в ПИ с прыжками, ориентироваться в пространстве. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 20 часов)</b>				
25 урок	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ.	31.10.2018	Правила ТБ и безопасного поведения на уроках гимнастики. Инструктаж № 020 по технике безопасности. Знакомство с названиями гимнастических снарядов. Правила личной гигиены. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Строевые упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения.	Уметь выполнять строевые и общеразвивающие упражнения на месте и в движении; проверка усвоения требований к занятию обуви, одежды на уроке гимнастики. Развивать координационные способности; формировать правильную осанку;
26 урок	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ.	01.11.2018	Правила выполнения общеразвивающих физических упражнений на месте и в движении. Подвижные игры по выбору детей: «Запрещенное движение», «Салки в различных вариантах».	Совершенствовать навык выполнения общеразвивающих упражнений; формировать социальную роль ученика; развивать координационные способности; формировать правильную осанку.
27 урок	ОРУ с гимнастическими палками.	12.11.2018	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать навык выполнения общеразвивающих упражнений с

				гимнастической палкой; развивать координационные способности; формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях с гимнастической палкой; воспитывать силу, ловкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма
28 урок	ОРУ с гимнастическими палками.	14.11.2018	ОРУ, ОРУ с гимнастическими палками из различных исходных положений. Основная стойка. Повороты направо, налево. ПИ "Запрещённое движение" Развитие координационных способностей.	Совершенствовать навык выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; развивать координационные способности; формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях с гимнастической палкой; воспитывать силу, ловкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма
29 урок	ОРУ с гимнастическими палками.	15.11.2018	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. Основная стойка. Повороты направо, налево.	Совершенствовать навык выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; развивать координационные способности; формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях с гимнастической палкой; воспитывать силу, ловкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма
30 урок	Ору с мячом.	19.11.2018	Ору с мячом на месте и в движении; Упражнения с мячом в парах; Упражнения с мячом из различных исходных положений. Эстафеты с мячом.	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения разными способами с мячом; получат возможность взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём
31 урок	ОРУ с мячом.	21.11.2018	Комплекс ОРУ с резиновыми мячами.	Развитие координационных способностей, силовых качеств. Составление персонального комплекса ОРУ с мячом каждым учеником.
32 урок	ОРУ со скакалкой	22.11.2018	ОРУ со скакалкой на месте и в движении. Прыжки	Развитие ловкости, координации, умения

			через скакалку по одному и в парах, группах. Подвижная игра «Третий лишний»	ориентироваться в пространстве; формирование скоростно-силовых качеств
33 урок	ОРУ со скакалкой.	26.11.2018	Комплекс ОРУ со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд на результат.	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Формирование чувства коллективизма, ответственности, упорства.
34 урок	Висы простые	28.11.2018	Вис, вис с согнутыми руками, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади. Упражнения в висе на гимнастической стенке; стоя и в упоре присев на нижней перекладине; вис с размахиванием.	Развитие координации, гибкости, силы. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.
35 урок	Висы простые	29.11.2018	Вис, вис с согнутыми руками, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис сзади. Упражнения в висе на гимнастической стенке; стоя и в упоре присев на нижней перекладине; вис с размахиванием.	Развитие координации, гибкости, силы. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.
36 урок	Упоры простые	29.11.2018	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке, на полу, на нижней перекладине гимнастической стенки; в упоре лёжа руки на гимнастической скамейке – сгибание и разгибание рук (девочки), в упоре на полу (мальчики)	формирование жизненно важных двигательных умений, навыков, физического развития, воспитанию силы, гибкости, координации;
37 урок	Висы и упоры	03.12.2018	Закрепление упражнений в висах. Упоры на полу, на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей, силовых качеств; «Кто дольше повесит?»	укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; формирование правильной осанки, походки; повышение работоспособности организма; формирование жизненно важных двигательных умений, навыков, физического развития, воспитанию силы, гибкости, координации; развитие морально-волевых и эстетических качеств.
38 урок	ОРУ на гимнастической скамейке.	05.12.2018	ОРУ на гимнастических скамейках. Подвижные игры с разновидностями висов и упоров: «Выше ноги от земли», «Не оставайся на полу»	формирование жизненно важных двигательных умений, навыков, физического развития, воспитанию силы, гибкости, координации;
39 урок	ОРУ на гимнастической скамейке	06.12.2018	ОРУ в движении и на месте. Эстафеты с гимнастическими предметами на гимнастической	формирование жизненно важных двигательных умений, навыков,

			скамейке.	физического развития, воспитанию силы, гибкости, координации, коллективизма
40 урок	Развитие навыков равновесия, координационных способностей	10.12.2018	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке с различным исходным положением рук, повороты на 90 градусов, с различными способами передвижений;	Разностороннее воздействие на организм человека; совершенствуются функции всех внутренних органов; общее физическое развитие и совершенствование двигательных способностей и качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.
41 урок	Развитие навыков равновесия, координационных способностей	12.12.2018	Ходьба, бег, приседания, повороты на месте и в движении на гимнастической скамейке, прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Закрепление разученных упражнений на развитие навыков равновесия	Разностороннее воздействие на организм человека; совершенствуются функции всех внутренних органов; общее физическое развитие и совершенствование двигательных способностей и качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.
42 урок	Развитие силовых качеств	13.12.2018	ОРУ с набивным мячом; Передачи набивного мяча в парах. Правила безопасного толкания набивного мяча 1кг. Толкание набивного мяча из-за головы, сидя, ноги врозь.	Уметь выполнять толкание набивного мяча; знать и соблюдать ТБ; знать технику и правила выполнения толкания набивного мяча Развитие силы, координации, гибкости; укрепление позвоночника, мускулатуры.
43 урок	Развитие силовых качеств	17.12.2018	Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги выше уровня опоры. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер. Упражнения с набивными мячами.	знать и соблюдать ТБ; знать технику и правила выполнения толкания набивного мяча Развитие силы, координации, гибкости; укрепление позвоночника, мускулатуры
44 урок	Развитие силовых качеств	19.12.2018	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в висе на нижней перекладине, в упоре лежа, передвижение вперед-назад на руках в положении упор сзади согнув ноги;	Владеть техникой выполнения силовых упражнений в упоре лежа;
<b>Лыжная подготовка ( 21 час )</b>				
45 урок	Т/б, Правила передвижения к лыжне и переноска лыж	20.12.2018	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке № 019. Повторение переноски лыж на плече и под рукой. Передвижение в колонне с лыжами. Понятия обморожение, первая помощь при обморожениях. История ВФСК ГТО.	Уметь переносить лыжи к колонне. Знать ТБ при занятиях лыжной подготовкой; требования к одежде и обуви, температурному режиму. Понятие об обморожении.
46 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	24.12.2018	Повторение техники попеременного двухшажного хода без палок. Передвижение на лыжах 600-1000 м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход без палок, выполнять упражнения на выносливость.

				Самоконтроль самочувствия.
47 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	26.12.2018	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение отталкиванию лыжами. Передвижение на лыжах 800-1000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
48 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	27.12.2018	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение отталкиванию палками, работе рук. Передвижение на лыжах до 1000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
49 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	14.01.2019	Выполнение попеременного двухшажного хода в целом. Передвижение на лыжах 1000м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
50 урок	Совершенствование техники	16.01.2019	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в целом. Передвижение на лыжах 1200м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный. Самоконтроль самочувствия.
51 урок	Совершенствование попеременного двухшажного хода	17.01.2019	Подъемы: "лесенкой" и "елочкой". Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости	Уметь выполнять подъемы "лесенкой" и "елочкой". Самоконтроль самочувствия.
52 урок	Повторение подъемов	21.01.2019	Обучение торможению "плугом" и упором. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Уметь выполнять торможения. Самоконтроль самочувствия.
53 урок	Т/б, Правила передвижения к лыжне и переноска лыж	23.01.2019	Обучение поворотам переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Уметь переносить лыжи к колонне. Знать ТБ при занятиях лыжной подготовкой; требования к одежде и обуви, температурному режиму. Понятие об обморожении.
54 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	24.01.2019	Закрепление торможений "плугом" и упором. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Уметь выполнять повороты. Самоконтроль самочувствия.
55 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	28.01.2019	Повороты переступанием на месте и в движении.	Уметь выполнять торможения. Самоконтроль самочувствия.
56 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	30.01.2019	Подъемы: ступающим и скользящим шагом, "лесенкой" и "елочкой".	Уметь выполнять подъемы и спуски под уклон.
57 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	31.01.2019	Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками, подъемы "лесенкой" и "елочкой". Самоконтроль самочувствия.
58 урок	Совершенствование техники	04.02.2019	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах на скорость 60мХбраз. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками. Самоконтроль самочувствия.

59урок	попеременного двухшажного хода	06.02.2019	Попеременный двухшажный ход .Прохождение на лыжах на скорость 200м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками. Самоконтроль самочувствия.
60 урок	Повторение подъёмов	07.02.2019	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах на время 1000м.Развитие выносливости.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками. Самоконтроль самочувствия.
61 урок	Обучение торможениям	11.02.2019	Попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах 2300м.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Самоконтроль самочувствия.
62 урок	Т/б, Правила передвижения к лыжне и переноска лыж	13.02.2019	Развитие выносливости. Упражнения на ОФП.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Самоконтроль самочувствия.
63 урок	Обучение попеременному двухшаж-ному ходу	14.02.2019	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Прохождение на лыжах 2500м. Развитие выносливости.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
64 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	18.02.2019	Упражнения на ОФП.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
65 урок	Обучение попеременному двухшажному ходу	20.02.2019	Подвижные игры: "Охотники и утки на лыжах", "Все по местам". Развитие физических качеств.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 14 часов)</b>				
66 урок	Развитие скоростно-силовых качеств	21.02.2019	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с названиями гимнастических снарядов. Правила личной гигиены. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	выполнение акробатических и элементов с учетом ТБ
67 урок	Опорные прыжки. Лазания и перелезания через препятствия.	25.02.2019	Правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Подвижные игры по выбору детей: «Запрещенное движение», «Салки в различных вариантах».	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.
68 урок	Опорные прыжки. Лазания и перелезания через препятствия.	27.02.2019	Развитие координационных способностей.	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.
69 урок	Освоение акробатических упражнений. Группировка.	04.03.2019	ОРУ, ОРУ с резиновыми мячами. Основная стойка. Повороты направо, налево. ПИ "Запрещённое движение" Развитие координационных способностей.	Умение выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений.
70 урок	Освоение акробатических упражнений. Группировка.	06.03.2019	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. Основная стойка. Повороты направо, налево.	Персональное преодоление полосы препятствий в темпе ускорения.
71 урок	Освоение акробатических	07.03.2019	Размыкание и смыкание приставными шагами, на	Уметь выполнять акробатические и

	упражнений. Кувырки.		вытянутые в стороны руки. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки. ПИ "Вызов номеров". Развитие скоростно-силовых к-в	гимнастические элементы в соревновательном темпе, взаимодействие и сплоченность в командных действиях
72 урок	Кувырки, стойка на лопатках.	11.03.2019	Комплекс ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	Комплекс акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.
73 урок	Разучивание гимнастической комбинации	13.03.2019	Целостное выполнение комбинации: из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев.	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.
74 урок	Выполнение гимнастической комбинации	14.03.2019	Преодоление полосы препятствий: прыжком, запрыгиванием, перелезанием, переползанием.	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.
75 урок	Общая физическая подготовка	18.03.2019	Гимнастические эстафеты.	Уметь держать, ловить, бросать мяч. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
76 урок	Общая физическая подготовка	20.03.2019	Работа по станциям (по методу круговой тренировки). Эстафеты: «Через обруч к флажку», «Смелые верхолазы», «Переноска тяжестей (набивные мячи до 1 кг)».	Уметь держать, ловить, бросать мяч. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
77 урок	Общая физическая подготовка	21.03.2019	Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики	Уметь выполнять передачу мяча в колонне. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
78 урок	Упражнения ритмической гимнастики	01.04.2019	Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79 урок	Упражнения ритмической гимнастики	03.04.2019	Целостное выполнение комбинации: из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев.	выполнение акробатических и элементов с учетом ТБ
<b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!» ( 12 часов)</b>				
80 урок	Инструктаж по ТБ	04.04.2019	Инструктаж по ТБ на подвижных играх № 021. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Ведение мяча с изменением направления. ПИ "Мяч водящему", "У кого меньше мячей". История ВФСК ГТО.	Знать ТБ на уроках футбола. Терминология и правила игры в футбол.
81урок	Обучение стойкам и перемещениям	08.04.2019	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм № 021. Терминология игры в	Знать основы истории и развития Олимпийского движения, ФК и

			футбол. Правила игры в футбол. Помощь в судействе. Основы истории и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Нормативно-правовые акты ВФСК ГТО.	отечественного спорта.
82 урок	Обучение ведению мяча и ударам по мячу	10.04.2019	Обучение стойкам и перемещениям футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону
83 урок	Бег на длинные дистанции	11.04.2019	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Уметь выполнять удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма
84 урок	Обучение ударам по мячу	15.04.2019	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Равномерный бег 1000м. Упражнения на ОФП. Развитие выносливости. Понятие здоровье (тело человека). Влияние ФК на здоровье.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча
85 урок	Обучение ведению мяча, отбору мяча	17.04.2019	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм № 021. Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Помощь в судействе. Основы истории и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Нормативно-правовые акты ВФСК ГТО.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча
86 урок	Обучение ведению мяча, отбору мяча	18.04.2019	Обучение стойкам и перемещениям футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча
87 урок	Комбинации из освоенных элементов футбола.	22.04.2019	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Работа в парах, треугольниках, квадратах.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры футбол
88 урок	Игра в футбол	24.04.2019	Обучение ведению мяча, отбору мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
89 урок	Обучение ударам по мячу	25.04.2019	Обучение ведению мяча, отбору мяча. Игра в футбол по основным правилам.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча
90 урок	Обучение ведению мяча, отбору мяча	29.04.2019	Комбинации из освоенных элементов.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча
91 урок	Обучение ведению мяча, отбору мяча	02.05.2019	Игра в футбол по основным правилам.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча

### Легкоатлетические упражнения (11 часов)

92 урок	Правила ТБ. Бег на короткие дистанции.	06.05.2019	Техника безопасности на лёгкой атлетике № 018. Требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 20 и 30 м.	Знать правила ТБ на уроках л/а, требования к спортивной одежде и обуви, самоконтроль. Правила личной гигиены. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях
93 урок	Техника спринтерского бега.	08.05.2019	Техника и тактика спринтерского бега на дистанции 20, 30 метров. Приёмы измерения пульса.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выявлять и устранять характерные ошибки в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие команды “старт”, “финиш”
94 урок	Техника спринтерского бега.	13.05.2019	Прохождение дистанции бег на 60 метров на результат.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость. Самоконтроль. Измерение пульса.
95 урок	Прыжки в длину.	15.05.2019	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Различные варианты прыжков. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.
96 урок	Прыжки в длину.	16.05.2019	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Различные варианты прыжков. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель.
97 урок	Метание мяча.	20.05.2019	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО Метание малого мяча(150г) из положения стоя прямо в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. ОФП.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных исходных положений; метать в цель.
98 урок	Метание мяча.	22.05.2019	Сдача норматива метание малого мяча(150г) из положения стоя прямо в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. ОФП.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега
99 урок	Челночный бег.	23.05.2019	Челночный бег с выбыванием. Развитие скоростных качеств. Различные варианты челночного бега.	Уметь бегать челночный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, изменением направления бега
100 урок	Развитие координационных способностей.	27.05.2019	Упражнения на ОФП. Челночный бег с различными предметами.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега

				по ЧСС;. Знать понятие скорости бега, бег на выносливость.
101 урок	Челночный бег. Развитие координационных способностей.	29.05.2019	Сдача норматива челночный бег 3x10 метров на время. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС;.
102 урок	Кроссовая подготовка.	30.05.2019	Олимпийские игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности 400 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; Знать понятие здоровье, влияние ФК на здоровье.