

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области  
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 3 ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе авторской программы курса  
«Физическая культура» 1-4 классы В.И. Ляха, М, «Просвещение»,  
2016 год.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## **Цели и задачи учебной дисциплины**

**Целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Место учебного предмета:**

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021. Данная программа рассчитана на 98 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

## **РАЗДЕЛ 1.**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **РАЗДЕЛ 2.**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Легкая атлетика (11 ч)**

Вводный инструктаж по ТБ. Виды ходьбы. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета. Игра «Невод». Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Метание теннисного мяча на дальность.

#### **Кроссовая подготовка (11 ч)**

Равномерный бег. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Кросс 1 км по пересеченной местности.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)**

Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Техника акробатических упражнений. Ходьба по бревну на носках. Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку

#### **Подвижные игры (25 ч)**

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» Игра «Точный расчет». Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Игры: «Мышеловка», «Невод». Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». «Перестрелка», Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», Игры: «Воробы и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».

#### **Подвижные игры с элементами баскетбола (21 ч)**

Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча сверху из-за головы. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Игра «Перестрелка». Эстафета. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол» Мини-баскетбол.

#### **Кроссовая подготовка (10 ч)**

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Кросс 1 км

#### **Легкая атлетика (8 ч)**

Виды ходьбы и бега. Спринтерский бег. Бег на результат 30, 60 м, Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность

### РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Разделы</i>	<i>Общее кол-во часов</i>
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Подвижные игры	24
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	20
6	Кроссовая подготовка	10
7	Легкая атлетика	18
	<b>ИТОГО:</b>	98

## Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Дата	Наименова ние раздела программы	Тема урока	Тип Урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты		
						Предметные		Метапред метные
1/1	02.09	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	Вводный инструктаж по ТБ. Виды ходьбы.	Ввод Ный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	История возникновения легкой атлетики.
2/2	03.09		Разновидности ходьбы и бега. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	Комплек сный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических	История возникновения легкой атлетики.

							упражнений.	
3/3	07.09		Разновидности ходьбы и бега. <b>Тест – бег 60 м.</b> Игра «Пятнашки»	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	История возникновения легкой атлетики.
4/4	09.09		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	
5/5	10.09		<b>Бег на скорость 30, 60 м.</b> Круговая эстафета. Игра «Невод».	Учетный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	

6/6	14.09		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	Обучение	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Знать технику выполнения прыжка	
7/7	16.09		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. <b><u>Тест – прыжок в длину с разбега.</u></b>	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	
8/8	17.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	
9/9	21.09		Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Невод»	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	



				ла	скоростно-силовых способностей.			
10/ 10	23.09		Метание теннисного мяча на дальность	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	
11/ 11	24.09		<b><u>Контрольный урок.</u></b> <u>Метание малого мяча на точность и на заданное расстояние.</u> Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	
12/1	28.09	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>	Равномерный бег 5 минИгра «Салки на марше».	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	

13/2	30.09		Равномерный бег 6 минут Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	
14/3	01.10		Равномерный бег 6 мин Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	
15/4	05.10		Равномерный бег 7 мин Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	
16/5	07.10		Равномерный бег 7 мин	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Выдающиеся спортсмены по легкой атлетике.
17/6	08.10		Равномерный бег 8 мин	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Выдающиеся спортсмены по легкой атлетике.
18/7	12.10		Равномерный	Комплексный	Равномерный бег 8 мин.	Уметь бегать в	Знать о	Выдающиеся

			бег 8 мин	сный	Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	я спортсмены по легкой атлетике.
19/8	14.10		Равномерный бег 9 мин	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	
20/9	15.10		Равномерный бег 9 мин	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	
21/10	19.10		Равномерный бег 10 мин	Комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	
22/11	21.10		<b><i>Кросс 1 км по пересеченной местности.</i></b>	Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной	

							системы	
23/1	22.10	<b>Гимнастика (12 часов)</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	
24/2	26.10		Техника акробатических упражнений.	Комплексный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	
25/3	28.10		Техника акробатических упражнений.		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Виды гимнастики и их характеристики.
26/4	29.10		<b>Оценка техники выполнения акробатических упражнений.</b>	Учетный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Виды гимнастики и их характеристики.
27/5	09.11		Ходьба по бревну на носках.	Комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по	Уметь выполнять	Знать терминологию разучиваемых	Виды гимнастики и их

					бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	упражнений	характеристики.
28 /6	11.11		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	
29/7	12.11		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать технику выполнения висов и упоров.	
30/8	16.11		<b>Висы и упоры (оценка техники).</b>	Учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	

					поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.			
31/9	18.11		<b>Висы и упоры. Подтягивание в вися (на результат).</b>	Учетный	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в вися	Знать технику выполнения висов и упоров.	
32/10	19.11		Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	
33/11	23.11		Прыжки через скакалку	Комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	Уметь выполнять прыжки через скакалку		
34/12	25.11		Прыжки через скакалку	Учетный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении	

					скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.		и выполнении упражнений	
35/1	26.11	<b>Подвижные игры (25ч)</b>	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	
36/2	30.11		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Художественная гимнастика.
37/3	02.12		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Художественная гимнастика
38/4	03.12		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Художественная гимнастика
39/5	07.12		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	

40/6	09.12		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
41/7	10.12		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
42/8	14.12		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
43/9	16.12		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
44/10	17.12		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	Комплексные	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
45/11	21.12		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	



46/ 12	23.12		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Комплек сный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Спортивные сооружения.
47/ 13	<b>24.12</b>		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	Комплек сный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Спортивные сооружения.
48/ 14	28.12		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Комплек сный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Спортивные сооружения.
49/ 15	11.01		Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	Комплек сный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
50/ 16	13.01		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	Комплек сный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
51/ 17	14.01		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	Комплек сный	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	

					ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.			
52/ 18	18.01		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
53/ 19	20.01		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	Комплексный	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
54/ 20	21.01		Игры: «Пустое место», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
55 / 21	25.01		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыки в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Развитие волейбола.

56/ 22	27.01		Игры "Собери друзей", «Третий лишний».	Комплексный	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Развитие волейбола.
57/ 23	28.01		Игры: «По местам», «Перестрелка».	Комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Развитие волейбола.
58/ 24	01.02		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать способы ловли и передачи мяча	
59/ 25	03.02		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	
60/1	04.02	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)</b>	Передача мяча двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	

61/2	08.02		Передача мяча двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	
62/3	10.02		Передача мяча сверху из-за головы	Комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	
63/4	11.02		Передача мяча сверху из-за головы	Комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	
64/5	15.02		Ловля и передача мяча	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Знать способы ловли и передачи мяча	История развития спорта

						броски в процессе подвижных игр;		
65/6	17.02		Ловля и передача мяча	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	История развития спорта.
66/7	18.02		Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	История развития спорта.
67/8	22.02		Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	

68/9	24.02		Ведение мяча.	Комплек сный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	
69/ 10	25.02		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплек сный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	
70/ 11	01.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплек сный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	
71/ 12	03.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплек сный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	

72/ 13	04.03		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	Комплек сный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	
73/ 14	10.03		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	Комплек сный	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	Развитие плавания.
74/ 15	11.03		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	Комплек сный	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	Развитие плавания.
75/ 16	15.03		Игра «Перестрелка». Эстафета.	Комплек сный	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	Развитие плавания.
76/ 17	17.03		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	Комплек сный	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	
77/ 18	18.03		Игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	Комплек сный	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры	Знать правила подвижных игр	

78/ 19	01.04		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	Комплексный	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол.	Знать правила подвижных игр	
79/ 20	05.04		Мини-баскетбол.	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила мини - баскетбола	
80/ 21	07.04		Мини-баскетбол.	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	Знать правила подвижных игр	
81/1	08.04	<b>Кроссовая подготовка (10ч)</b>	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
82/2	12.04		Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
83/3	14.04		Равномерный бег 6 минут	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		



84/4	15.04		Равномерный бег 7 минут	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
85/5	19.04		Равномерный бег 8 минут	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Заслуженные мастера спорта
86/6	21.04		Равномерный бег 9 минут	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Заслуженные мастера спорта
87/7	22.04		Равномерный бег 9 минут	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Заслуженные мастера спорта
88/8	26.04		<b><u>Тест6-минутный бег</u></b>	Учетный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		

89/9	28.04		Равномерный бег 10 минут	Комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
90/10	29.04		<i>Кросс 1 км</i>	Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	
91/1	05.05	<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>	Виды ходьбы и бега.	Комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	
92/2	06.05		Спринтерский бег.	Комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	

						скоростью 60 м		
93/3	12.05	Спринтерский бег.	Комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	.	
94 /4	13.05	Спринтерский бег.	Комплексный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		
95/5	17.05	<b>Бег на результат 30, 60 м</b>	Учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		

96/6	19.05		Техника прыжков. <b>Тест бег 30 м</b>	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
97/7	20.05		Техника прыжков <b>Тест Прыжок в длину с места</b>	Комплексный	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
98/8	24.05		Техника прыжков.	Учетный	ОРУ. Прыжок в длину с места, чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
99/9			Прыжок в длину с места.	Учетный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	

100/ 10			Метание мяча на дальность. <b><u>Тест</u></b> <b><u>Челночный бег</u></b> <b><u>3x10 м</u></b>	Учет Ный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Челночный бег. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
101/ 11			<b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Зачёт.</b>	Учет Ный	Выполнение контрольных упражнений	Уметь правильно выполнять контрольные упражнения	Знать названия контрольных упражнений и основы правильной техники их выполнения.	
102/ 12			Метание мяча на дальность.	Комплек сный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
МБОУ Вишневецкой СОШ  
От 28 августа 2020 года № 1

\_\_\_\_\_  
(подпись  
руководителя МО) .

Шабельник Н.Ю.  
Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_  
(подпись) Терibunская О.В.

\_28\_ \_\_\_\_\_ августа \_\_ 2020 года