

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:
На педагогическом совете
«28» июня 2021 г.
Протокол № 9



Утверждаю
Директор MAOU «Ульяновская СОШ»
Узерцов Ю.Л.
Приказ № 45 от «28» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

4 класс

Учитель физической культуры
Булдышкин Вячеслав Петрович

пос. Ульяново
2021

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться — способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития — эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем — проблему здоровья ребенка.

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, творчество и самостоятельность.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством 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 посредством обучения 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.

№ п/п	Количество часов	Название раздела программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физической культуре	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1.	1	Правила безопасного поведения и технике безопасности	Сентябрь	В.У. Ф. М.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	Фронтальный опрос	Инструкция и журнал по ТБ
2.	1	Освоение строевых упражнений	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пустое место»	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
3.	1	Оценка уровня физической подготовки	Сентябрь	У. У. П.М.	Основные физические качества	День здоровья	Фиксирование результатов	Секундомер, спортплощадка

4.	1	Общеразвивающие упражнения	Сентябрь	Ст. У. Г. М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Бег 500 метров. Подвижная игра «Бег	Корректирование техники бега, правильность дыхания	Спортплощадка
----	---	----------------------------	----------	-----------------	--	--	--	---------------

						паучком»		
5.	1	Организация команды и приемы строевых упражнений	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Передвижение в колонне с поворотами. Подвижная игра «Бег паучком»	Корректировка выполнения команд	Спортзал, маты
6.	1	Оценка уровня физической подготовки	Сентябрь	Н. У. Г. М. С. У.	ОФК, силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Вызов номеров»	Фиксирование результатов	секундомер, спортзал
7.	1	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	Ф. М. С. У.	ОФК (выносливость)	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени. Подвижная игра «Вызов номеров»	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал, секундомер

8.	1	Оценка уровня физической подготовки (силовая выносливость)	Сентябрь	С. У. П. М.	ОФК (силовая выносливость)	Бег 30 метров с максимальной скоростью. (3 – 4 повторений) Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, секундомер,
9.	1	Организационные приемы и навыки ходьбы	Сентябрь	См. У. Ф. М.	Двигательные умения. ОЗ	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка движений, опрос	Спортплощадка
10.	1	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	Сентябрь	Н. У. Г.М. С. У.	Основные физические качества	Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры «К своим флажкам»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал , флажки
11.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Сентябрь	Н. У. Г.М. С. У.	Развитие координационных способностей	Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	Выполнение правил игр	Спортплощадка , флажки, мячи

12.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Сентябрь	См. У. С. У. Н.У.	Развитие ОФК (гибкость)	Упражнения с предметами. Подвижная игра «К своим флажкам»	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
13.	1	Организационные приемы и навыки бега	Октябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Бег с изменением направления с коротким шагом.	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал

						Подвижная игра «Быстро по местам»		
14.	1	Основы знаний о физической деятельности	Октябрь	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Теория: «Закаливание и его значение». Подвижная игра «Быстро по местам»	Фронтальный опрос	Спортплощадка, УП
15.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (скорость)	Октябрь	Пс. М. Н. У.	Двигательные умения	Бег 60 метров с максимальной скоростью. Подвижная игра «Быстро по местам»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, секундомер

16.	1	Организационные навыки и приемы прыжков	Октябрь	Пс. М. Н.У.	Двигательные умения	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка»	Корректировка движений	Спортплощадка, прыжковая яма, мячи
17.	1	Организационные приемы и навыки прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Двигательные умения	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники прыжков в длину с места	Спортплощадка, спортзал, маты, мячи
18.	1	Организационные	Октябрь	Пс. М.	Двигательные	Прыжки в	Корректировка	Спортплощадка

		е приемы и навыки прыжков		Н. У. С.У.	умения	высоту. Подвижная игра «Посадка картофеля»	техники прыжков в высоту	, скамейки, кегли, неподвижные мячи
19.	1	Организационные приемы и навыки прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Двигательные умения (координация)	Преодоление бегом препятствий (3 – 5 препятствий) . Подвижная игра «Мышеловка»	Страховка в сложном месте	Спортплощадка, медболы

20.	1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Октябрь	Н. У. Ф. М.	Ф.К. общества и человека	Теория: «Древнегреческие олимпийские игры». Подвижная игра «Мышеловка»	Фронтальный опрос	УП
21.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	На материале футбола	Стойки перемещения игрока. Подвижная игра «Мяч среднему»	Корректировка движений	Спортплощадка , спортзал
22.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	См. У. Н. У.	Подвижные игры на материале футбола	Подвижная игра, точная передача. Подвижная игра «Мяч среднему»	Корректировка движений, выполнение правил	Спортплощадка , спортзал, футбольные мячи

		направленностью				игра «Мяч среднему»		
23.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Подвижные игры на материале футбола	Остановка мяча и удара по нему. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Корректировка техники	Спортплощадка , спортзал, футбольные мячи

24.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Н.У. Г. М	Подвижные игры на материале футбола	Игра в мини – футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Мышеловка».	Корректировка техники и тактики	Спортплощадка , футбольные мячи
25.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Н.У. Г. М	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	Выполнение правил игры	Спортплощадка , спортзал, футбольные мячи
26.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Октябрь	У.У. Ф. М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Равномерный 6 минутный бег с измерением пульса. Подвижная игра: «Ловкие ребята».	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Спортплощадка , спортзал, секундомер
27.	1	Физкультурная	Ноябрь	Пс. М.	Подвижные	Игры:	Выполнение	Спортплощадка

		деятельность с общеразвивающей направленностью		Н.У. С.У.	игры на материале баскетбола	«Ловкие ребята», «Тяни в круг».	правил игры	, спортзал, мячи
--	--	--	--	--------------	------------------------------	---------------------------------	-------------	------------------

28.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола	Игра: «Борьба за мяч». Подвижные игры.	Выполнение правил игры	Спортплощадка, спортзал, мячи
29.	1	Организационные приемы и навыки (БРОСКИ)	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Броски большого мяча на дальность двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов	Спортзал, баскетбольные мячи
30.	1	Организационные приемы и навыки (метание)	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Метание м / мяча (150 гр) на дальность из – за головы. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов	УП
31.	1	Основы знаний о физической деятельности	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Теория: Организация физического воспитания в стране. Подвижная	Фронтальный опрос	Спортплощадка, м/мячи

						игра «Перетягива ние в парах»		
32.	1	Организационны е приемы и навыки метания	Ноябрь	П.М. С. У.	Двигательные умения	Метание м / мяча (150 гр) из – за головы через плечо с разбега. Подвижная игра «Перестрелк а»	Корректировка техники, фиксирование результатов	Спортплощадка , спортзал
33.	1	Общеразвивающ ие упражнения (координация)	Ноябрь	П.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Упражнения на гимнастическ ой скамейке с мячами и другими предметами. Подвижная игра «Змейка»	Страховка, коррекция движений	Гимнастически е скамейки, мячи, палки, маты
34.	1	Общеразвивающ ие упражнения (координация)	Ноябрь	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Челночный бег 3 x 10 метров. Подвижная игра «Змейка»	Страховка, коррекция движений	Спортзал, секундомер

35.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Ноябрь	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Бег с ускорением 10-15 метров. Подвижная	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал
-----	---	---------------------------------------	--------	-----------------------	--------------------------------------	---	----------------------------	-------------------------

						игра «Быстро по местам»		
36.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. Совершенствование. Подвижная игра «Бросай - поймай»	Корректировка техники бега	Спортзал, баскетбольные мячи
37.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
38.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ведение мяча с изменением направления скорости. Подвижные игры.	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи

39.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень) Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
-----	---	--	---------	----------------------	---------------------------------------	--	----------------------------	----------------

40.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Игра баскетбол и гандбол по упрощенным правилам.	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
41.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	ОРУ с предметами и без них с повышенной амплитудой. Подвижная игра «Выстрел в небо»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
42.	1	Общеразвивающий упражнения (сила)	Декабрь	П. М. Ст. У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	Основные положения и движения руками и ногами. Подвижная игра «Охотники и утки»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи, скакалка, гимнастическая стенка, канат

43.	1	Общеразвивающ ий упражнения (сила)	Декабрь	Г. М. Н. У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	ОРУ с набивными мячами (1 кг).Теория: «Оказание ПМП.» Подвижная игра «Охотники и утки»	Фиксирование дозировки, точность исполнения	Спортзал
-----	---	--	---------	----------------	---	---	--	----------

44.	1	Общеразвивающ ий упражнения (сила)	Декабрь	Г. М. Н. У. С.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка).ОЗ	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой передачи. Подвижная игра «Охотники и утки»	Фиксирование дозировки, фронтальный опрос	Спортзал, мячи, гантели, УП
45.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающе й направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Игра «Мяч через сетку» передача с 2 – 3 метров. Подвижная игра «мяч через сетку»	Корректировка движений	Волейбольная площадка, мячи

46.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У. С.У	Подвижные игры на материале волейбола	Совершенствование игры «Мяч с 4 – х сторон».	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
47.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У. С.У	Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия	Оказание ПМП. Контроль ЧСС. Ведение карты. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
48.	1	Практическое применение	Декабрь	Ф.М. Н.У.	Медикобиологические	Повторный инструктаж	Контроль над правильностью	Бинт, жгут, карточка

		«Основ знаний»		И.М.	основы знаний	по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра «Мяч с 4 – х сторон»	исполнения	
--	--	----------------	--	------	---------------	---	------------	--

49.	1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Январь	Ф.М. Н.У. С.У.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	Полушпагаты на месте (выкруты) с гимнастической палкой. Подвижная игра «Кто дальше»	Фронтальный опрос	УП
50.	1	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	Январь	Ф.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой. Подвижные игры: «Канатоходцы»	Корректировка движений	Спортзал, скакалка
51.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Январь	Ф.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Лазанье по канату с техникой в 3 и 2 приема. (3 – 4 метра). Подвижные игры: «Канатоходцы»	Корректировка движений	Канат, секундомер

52.	1	Организационные приемы и навыки (прикладно – гимнастические упражнения)	Январь	Н.У. С.У. И.М.	ОФК, двигательные действия и навыки	Подвижные игры: «Бег пучком», «Победа», «Эстафета». прыжки, сидя на месте.	Корректировка движений	Спортзал, кегли, секундомер
53.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Январь	Г.М. Н.У.	Развитие ОФК	Комплекс корректирующих упражнений на контроле ощущений в постановке головы. Подвижные игры: «Поезд»	Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения	Спортзал, обручи, палочки, мячи, буквы
54.	1	Формирование осанки	Январь	Н.У. С.У. И.М.	Двигательные умения	Подвижная игра «Мяч с 4 – х сторон»	Корректировка движений	Мячи, спортзал
55.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	январь	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико – тактические взаимодействия	Подвижная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, мячи (полуспушенные)

56.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	январь	Г.М. Н.У.	Координационные способности, техника – тактические взаимодействия	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед,	Корректировка техники и точности игры	Спортзал
-----	---	--	--------	--------------	---	--	---------------------------------------	----------

						правым, левым боком. Подвижные игры: «Поезд»		
57.	1	Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества)	Январь	Г.М.У. Н.У. С.У.	ОФК	Переноска партнера в парах. Прыжковые упражнения с предметом в руках Подвижные игры: «Поезд»	Контроль дозировки	Спортзал, гимнастические палки
58.	1	Общеразвивающие упражнения (сила)	Январь	Г.М.У. Н.У. С.У.	Физические упражнения на материале гимнастики и акробатики	Кувьрки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках. Подвижные игры: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, набивные мячи, гантели

59.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик. Подвижные игры: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, гимнастический мостик
-----	---	--------------------------------	---------	--------------	---	---	-----------------------------------	---------------------------------

60.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Изучение самостраховки к кувырком. Подвижные игры: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, маты
61.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, предметы
62.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Совершенствование стоек, передвижений в мини-футболе.	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи

63.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини - футбола	Совершенство удар по неподвижному мячу. Ведение мяча. Подвижные игры: «Сахреоба»	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи
64.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини - футбола	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи
65.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале баскетбола, гандбола	Эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка движений, страховка	Спортзал, мячи

		й направленностью				препятствий.		
66.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Февраль	Н.У. С.У. Г.М. П.М.	ОФК	Метание м/мяча в цель с 7 метров. Подвижные игры: «Сахреоба»	Корректировка движений	Спортзал, м/мячи

67.	1	Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества)	Февраль	П.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры: «Сахреоба»	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка
68.	1	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Февраль	Ф.М. С.У.	ОФК	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля».	Оценка ЧСС до бега и после	Спортзал, секундомер, кегли, гимнастические палки
69.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Февраль	Г.М. С.У.	ОФК	Хождение по гимнастической (наклон 30 градусов) скамейке. Подвижные игры: «Лело»	Корректировка движений	Спортзал
70.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Совершенствование игры «Перестрелка».	Страховка	Спортзал, волейбольные мячи

71.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	Координационные способности, техника – тактические взаимодействия	Подвижная игра: «Встречная эстафета». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	Корректировка движений	Спортзал, волейбольные мячи
72.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с предметами. Подвижные игры: «Лело»	Техника передачи эстафетной палочки	Спортзал, гимнастические снаряды
73.	1	Общеразвивающие упражнения (координация)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Метание набивного мяча различными способами. Подвижные игры: «Круговая лапта»	Корректировка движений, страховка	Гимнастическая скамейка, мячи
74.	1	Общеразвивающие упражнения (сила)	Март	Н.У. С.У. П.М.	ОФК	Бег с ускорениями от 30 до 40 метров. Подвижные игры: «Круговая лапта»	Корректировка действий, оценка результатов	Беговая дорожка

75.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Вис прогнувшись на	Корректировка техники бега	Спортзал, гимнастическая стенка
-----	---	---------------------------------------	------	--------------	-----	--------------------	----------------------------	---------------------------------

						гимнастической стенке. Подтягивание. Подвижные игры: «Круговая лапта»		
76.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Март	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Упражнение в висе на малой перекладине. Совершенствование. Подвижные игры: «Народный мяч»	Контроль над правильностью исполнения	Перекладины, маты
77.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Март	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра и приседе. Подвижные игры: «Народный мяч»	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, набивные мячи, гимнастическая палка

78.	1	Организационные приемы и навыки (координация)	Март	П.М. С.У.	Двигательные действия	Перетягивание каната. Подвижные игры: «Канатоходцы»	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, канат
79.	1	Организационные	Март	Н.У.	Двигательные	Совершенство	Приклад. усилий	Спортзал,

		е приемы и навыки (сила)		С.У. П.М.	действия	ование эстафетного бега. Подвижная игра «Удочка»	по подсчету, команде	эстафетные палочки
80.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Комбинации из различных эстафет. Подвижная игра «Удочка»	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки
81.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Вхождение в воду.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
82.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Передвижение по дну бассейна и освоение в воде.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
83.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Апрель	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	Игра: «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные мячи

84.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Погружение под воду.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
85.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Выдохи в воду.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
86.	1	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег 400 метров Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер

87.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Всплывание и лежание.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
88.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Скольжение.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
89.	1	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно – силовые качества)	Апрель	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Прыжки в высоту на месте и в движении. Подвижная игра «Караси и щука»	Корректировка исполнения прыжка	Площадка подвижные ориентиры
90.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Кроль на груди.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
91.	1	Плавание	Апрель	Г. М.	ОФК	Кроль на спине	Корректировка техники плавания.	Бассейн

92.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Апрель	Н.У. П.М.	На материале л/атлетики	Высокий и низкий старты со стартовым ускорением. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	Корректировка исполнения	Беговая дорожка, стартовые колодки
93.	1	Плавание	Май	Г. М.	ОФК	Плавание кролем на груди и спине.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
94.	1	Плавание	Май	Г. М.	ОФК	Игры с мячом и развлечения на воде.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
95.	1	Оценка уровня	Май	П.М.	ОФК (сила,	Удержание	Правильность	Перекладина,

		физической подготовленности		С.У.	скоростно – силовые качества)	тела в висячем положении на перекладине. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «День и ночь»	исполнения	рулетка, секундомер
96.	1	Плавание	Май	Г. М.	ОФК	Плавание брассом.	Корректировка техники плавания.	Бассейн
97.	1	Плавание	Май	Г. М.	ОФК	ОРУ в воде	Корректировка техники плавания.	Бассейн

98.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Совершенствование игры «Русская лапта»	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
99.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Май	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 3 x 10 метров. Подвижная игра «Русская лапта»	Корректировка поворотов в беге	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
100.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	С.У. Г.М.	Двигательные действия	Игра «Охотники и утки».	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
101.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	С.У. Г.М.	Двигательные действия	Игра: «Круговая лапта»	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
102.	1	«основы знаний»	Май	Ф.М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Подведение итогов учебного года.	Фронтальный опрос, задание на лето	Учебное пособие