

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
А.О. Понафидкина
Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
О.А. Космынина
Космынина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
Л.Н. Занина
Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре,
4 класс начального общего образования
(базовый уровень),
образовательная область – физическая культура
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:
Найчук Станислав Алексеевич,
учитель физической культуры и ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее ФГОС НОО);
 - ООП НОО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом №87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;
 - Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;
 - Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;
 - Примерной программы начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021
- и реализуется через учебник: Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.– 6-е изд.– М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

Цель изучения предмета:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета

Программа рассчитана на 68 часа – 2 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;
- Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. –М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

Содержание учебного предмета

№	Название раздела или темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	61
	Всего	68

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение

освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения:

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

Регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

– оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

– объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

– осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

– приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

– проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

– демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

– демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

– демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

– выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

– выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

– демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

– выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Поурочное планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Знание о физической культуре (2 ч)			
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ▪ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ▪ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам
2.	Развитие национальных видов спорта в России	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)			
3.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; ▪ обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;
4.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
5.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают

6.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1	<p>пульс за первые 30 с восстановления; — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p>
7.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	
Физическое совершенствование (61)			
8.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	1	<p>▪ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п; и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперед; 3—4 — и п ; и п — о с ; 1—2 — наклон вперед (спина прямая); 3—4 — и п ; и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ;</p> <p>• выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъем туловища вверх; 3—4 — и п ; и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъем туловища вверх, 2—4 — и п ; и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъем правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъем левой руки и правой ноги; и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;</p> <p>▪ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперед с касанием левой рукой правой</p>
9.	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры	1	
10.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
11.	Акробатическая комбинация	1	
12.	Упражнения акробатической комбинации (лежа на спине, руки вдоль туловища)	1	
13.	Упражнения акробатической комбинации (основная стойка)	1	

14.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги;
15.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;
16.	Обобщающий урок по теме «Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания»	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; ▪ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;
17.	Техника выполнения опорного прыжка и выделение сложных элементов	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;
18.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;
19.	Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; ▪ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ▪ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):
20.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъем переворотом	1	Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;
21.	Особенности выполнения основных движений танца "Летка-енка"	1	— выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;
22.	Движение танца "Летка-енка", стоя на месте	1	— опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;

23.	Танец "Летка-енка" в полной координации	1	<p>— опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>— встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); • разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах); • наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);
24.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	
25.	Техника прыжка в высоту способом перешагивания, выделение его основных фаз	1	
26.	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту	1	
27.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	1	
28.	Беговые упражнения	1	
29.	Беговые упражнения	1	
30.	Бег по дистанции 30 м с низкого старта	1	

31.	Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м	1	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); • выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <ul style="list-style-type: none"> — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации); • знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; • знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); <ul style="list-style-type: none"> • выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); • разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ul style="list-style-type: none"> — подъём в упор с прыжка; — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках ; • наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; • разучивают движения танца, стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; • выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: <ul style="list-style-type: none"> 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперёд,
32.	Обобщающий урок по теме "Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м"	1	
33.	Метание малого мяча на дальность	1	
34.	Метание малого мяча на дальность	1	
35.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1	
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	

37.	Имитация упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок)	1	<p>приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение; • обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);
38.	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; • наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);
39.	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:
40.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; • выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!»,

42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<p>«Марш!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; • выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; • выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;
43.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; • разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска;
44.	Упражнения в плавании на груди	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; • обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой
45.	Упражнения в плавании на груди	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; • выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);
46.	Плавание кролем на груди в полной координации	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; • выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; • обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в

47.	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине (на бортике бассейна)	1	<p>бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой; • наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;
48.	Плавательные упражнения в бассейне	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);
49.	Плавание кролем на спине в полной координации	1	<p>— скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют плавание кролем на груди в полной координации; • наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, • выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; • разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):
50.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<p>— стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p>
51.	Волейбол: техника нижней боковой подачи	1	<p>— сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение плавательных упражнений в бассейне:

52.	Волейбол: техника нижней боковой подачи	1	<p>— скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>— скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>— скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p>
53.	Волейбол: прием и передача мяча сверху	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют плавание кролем на спине в полной координации
54.	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	<ul style="list-style-type: none"> • обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;
55.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;
56.	Баскетбол: бросок двумя руками от груди, с места	1	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; • самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;
57.	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; • выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ul style="list-style-type: none"> — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;
58.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; • наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;
59.	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;

60.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	1	<p>— передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей- большую сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности; • наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; <p>• выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности • наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; • разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; • разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; • выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
61.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	1	
62.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	1	
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
67.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
68.	Итоговое занятие	1	

