

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
<b>Знание о физической культуре (2 ч)</b>			
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам</li> </ul>
2.	Развитие национальных видов спорта в России	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>			
3.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> <li>▪ обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</li> </ul>
4.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>
5.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают</li> </ul>

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	
<b>Физическое совершенствование (61)</b>			
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"> <li>▪ и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</li> <li>▪ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> </ul>
17.	Техника выполнения опорного прыжка и выделение сложных элементов	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;</li> </ul>
18.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> </ul>
19.	Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;</li> <li>▪ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</li> <li>▪ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</li> </ul>
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"> <li>• составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</li> <li>• разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</li> <li>• 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);</li> </ul>
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"> <li>• описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li> <li>• выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>— напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>— прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul> </li> <li>• знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>• знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li> <li>• выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li> <li>• разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ul style="list-style-type: none"> <li>— подъём в упор с прыжка;</li> <li>— подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках ;</li> </ul> </li> <li>• наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>• разучивают движения танца, стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> </ul> </li> <li>• выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: <ul style="list-style-type: none"> <li>1—4 — небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперёд,</li> </ul> </li> </ul>
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"> <li>• выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>• 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);</li> </ul>
38.	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> </ul>
39.	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</li> </ul>
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"> <li>• выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</li> </ul>
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>• выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!»,</li> </ul>

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

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"> <li>• разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;</li> <li>• наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</li> </ul>
48.	Плавательные упражнения в бассейне	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> </ul>
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"> <li>• выполняют плавание кролем на груди в полной координации;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,</li> <li>• выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</li> <li>• разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</li> </ul>
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"> <li>• выполнение плавательных упражнений в бассейне:</li> </ul>

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

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"> <li>• выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> </ul> <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"> <li>• выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</li> <li>• наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>• разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>• разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</li> <li>• выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</li> </ul> <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	

