**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 8». Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 4 класса. Уровень изучения предмета – базовый. Тематическое планирование рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 учебных часа в год. Для обучения физической культуры обучающихся 4 класса в МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 8» выбрана предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций Физическая культура 1-4 классы В. И. Лях, Москва, Просвещение 2017.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательном учреждении. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): с учетом особенностей их психофизического развития.

Физическая культура для обучающихся с ОВЗ носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)), и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности. В связи с особенностями развития данной группы детей, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из разделов : теория, легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры. Из подвижных игр включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста и соответствуют двигательным возможностям учащихся. Проводятся они по упрощенным правилам в зависимости от состава класса. Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, коррегирующие, прикладные упражнения.

Данная программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью*** школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,оптимизации трудовой деятельности и организации активногоотдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач***:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,

содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения идифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в полном объёме на русском языке.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Личностные результаты освоения предмета*

У обучающегося будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
* учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

*Метапредметные результаты освоения предмета*

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Обучающийся научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

Обучающийся научится:

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием

ресурсов библиотек и сети Интернет;

* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с

помощью инструментов ИКТ;

* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

* Обучающийся научится:
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;

Обучающийся получит возможность научиться:

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физическойкультурой на успешное выполнение учебнойи трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**СОДЕЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение

простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки****.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Знания о физической культуре | 3 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 21 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | 42 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание материала** | **Кол-во**  **часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 1 | Физическая культура Инструктаж по ОТ | 1 | 2.09.19 |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. | 1 | 3.09.19 |  |
| 3 | Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». | 1 | 6.09.19 |  |
| 4 | Встречная эстафета. Бег на скорость (30м). | 1 | 9.09.19 |  |
| 5 | Бег с ускорением (60м). | 1 | 10.09.19 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Игра. | 1 | 13.09.19 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра. | 1 | 16.09.19 |  |
| 8 | Тройной прыжок с места. Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи». | 1 | 17.09.19 |  |
| 9 | Метание малого мяча с разбега. Игра. | 1 | 20.09.19 |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность и точность на заданное расстояние. | 1 | 23.09.19 |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность.Разучивание игры «Третий лишний». | 1 | 24.09.19 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (18 часов)** | | | | |
| 12 | Инструктаж по ОТ во время подвижных игр. Бросок набивного мяча. Разучивание игры «Охотники и утки». | 1 | 27.09.19 |  |
| 13 | Разучивание игры «Космонавты». | 1 | 30.09.19 |  |
| 14 | Разучивание игры «Разведчики и часовые». | 1 | 1.10.19 |  |
| 15 | Эстафеты с обручами. Повторение игры «Космонавты». | 1 | 4.10.19 |  |
| 16 | Разучивание игры «Белые медведи». | 1 | 7.10.19 |  |
| 17 | Эстафета «Верёвочка под ногами». Разучивание игры «Прыжки по полоскам». | 1 | 8.10.19 |  |
| 18 | Повторение эстафеты «Верёвочка под ногами». Игра «Волк во рву». | 1 | 11.10.19 |  |
| 19 | Разучивание игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | 14.10.19 |  |
| 20 | Повторение игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | 15.10.19 |  |
| 21 | Повторение эстафеты «Верёвочка под ногами». Игра «Удочка». | 1 | 18.10.19 |  |
| 22 | Повторение игры «Зайцы в городе». | 1 | 21.10.19 |  |
| 23 | Разучивание игр «Мышеловка», «Невод». | 1 | 22.10.19 |  |
| 24 | Разучивание игр «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 | 25.10.19 |  |
| 25 | Инструктаж по ОТ. Игры «Эстафета зверей», «Кузнечики». | 1 | 5.11.19 |  |
| 26 | Разучивание игр «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 | 8.11.19 |  |
| 27 | Повторение игр «Вызов номеров», «Западня». | 1 | 11.11.19 |  |
| 28 | Игра «Парашютисты». Эстафеты с предметами. | 1 | 12.11.19 |  |
| 29 | Эстафеты с предметами. Повторение игры «Парашютисты». | 1 | 15.11.19 |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 30 | Из истории физической культуры. Инструктаж по ОТ во время занятий гимнастики. | 1 | 18.11.19 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | |
| 31 | Кувырок вперёд, кувырок назад. | 1 | 19.11.19 |  |
| 32 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. | 1 | 22.11.19 |  |
| 34 | Акробатические упражнения. Разучивание игры «Точный поворот». | 1 | 25.11.19 |  |
| 35 | Кувырок вперёд и назад, перекат в стойку на лопатках. | 1 | 26.11.19 |  |
| 36 | Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам» | 1 | 29.11.19 |  |
| 37 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. | 1 | 2.12.19 |  |
| 38 | Вис на перекладине..  Разучивание игры «Посадка картофеля». | 1 | 3.12.19 |  |
| 39 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | 1 | 6.12.19 |  |
| 40 | Выполнение комплекса УГГ. Эстафеты. | 1 | 9.12.19 |  |
| 41 | Упражнения на перекладине. Игра. | 1 | 10.12.19 |  |
| 42 | Подтягивание в висе. Игра. | 1 | 13.12.19 |  |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра | 1 | 16.12.19 |  |
| 44 | Опорный прыжок. Игра «Верёвочка под ногами». | 1 | 17.12.19 |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 | 20.12.19 |  |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. | 1 | 23.12.19 |  |
| 47 | Перелезание через препятствия. Повторение игры «Три движения». | 1 | 24.12.19 |  |
| 48 | Лазание по канату в три приёма. Повторение игры. | 1 | 27.12.19 |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 49 | Физические упражнения. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 13.01.20 |  |
| **Лыжная подготовка (18часов)** | | | | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход, скользящий ход. | 1 | 14.01.20 |  |
| 51 | Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах. | 1 | 17.01.20 |  |
| 52 | Круговая эстафета с палками | 1 | 20.01.20 |  |
| 53 | Разучивание техники поворота переступанием с горы. Игра «Не задень». | 1 | 21.01.20 |  |
| 54 | Совершенствование техники торможения «плугом».  Игра «Не задень». | 1 | 24.01.20 |  |
| 55 | Оценивание техники торможения «плугом». | 1 | 27.01.20 |  |
| 56 | Прохождение средним темпом дистанцию до 500м. | 1 | 28.01.20 |  |
| 57 | Техника подъема на склон «елочкой». | 1 | 31.01.20 |  |
| 58 | Совершенствование скольжения на учебном круге. | 1 | 3.02.20 |  |
| 59 | Прохождение дистанции со средней скоростью. | 1 | 4.02.20 |  |
| 60 | Закрепление техники подъема на склон «елочкой». | 1 | 7.02.20 |  |
| 61 | Совершенствование скольжения на учебном круге. | 1 | 10.02.20 |  |
| 62 | Совершенствование техники подъема елочкой. | 1 | 11.02.20 |  |
| 63 | Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 | 14.02.20 |  |
| 64 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода | 1 | 17.02.20 |  |
| 65 | Соревнования на дистанции 1000м. | 1 | 18.02.20 |  |
| 66 | Совершенствование техники спусков. Игра. | 1 | 21.02.20 |  |
| 67 | Эстафеты с этапом до 50м. | 1 | 25.02.20 |  |
| **Спортивные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | |
| 68 | Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра. | 1 | 28.02.20 |  |
| 69 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра | 1 | 2.03.20 |  |
| 70 | Ведение мяча на месте со средним отскоком.  Игра. | 1 | 3.03.20 |  |
| 71 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель». | 1 | 6.03.20 |  |
| 72 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Подвижная цель». | 1 | 9.03.20 |  |
| 73 | Ведение мяча на месте с низким отскоком.  Игра «Подвижная цель». | 1 | 10.03.20 |  |
| 74 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Разучивание игры «Овладей мячом» | 1 | 13.03.20 |  |
| 75 | Броски мяча в кольцо. Разучивание игры «Снайперы». | 1 | 16.03.20 |  |
| 76 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. | 1 | 17.03.20 |  |
| 77 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра | 1 | 20.03.20 |  |
| 78 | Инструктаж по ОТ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 | 30.03.20 |  |
| 79 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра. | 1 | 31.03.20 |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 81 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 3.04.20 |  |
| 82 | Упражнения с мячом. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6.04.20 |  |
| 83 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 7.04.20 |  |
| 84 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». | 1 | 10.04.20 |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 13.04.20 |  |
| 86 | Тактические действия в защите. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 14.04.20 |  |
| 87 | Тактические действия в нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 17.04.20 |  |
| 88 | Технические действия игрока. Эстафеты с мячами. | 1 | 20.04.20 |  |
| 89 | Эстафеты с мячами. Повторение игры «Перестрелка» | 1 | 21.04.20 |  |
| 90 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 24.04.20 |  |
| 91 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра. | 1 | 27.04.20 |  |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | | | |
| 92 | Инструктаж по ОТ. Бег с ускорением. | 1 | 28.04.20 |  |
| 93 | Бег с ускорением (30м). Игра. | 1 | 8.05.20 |  |
| 94 | Бег на скорость (60м). Разучивание игры «Бездомный заяц». | 1 | 12.05.20 |  |
| 95 | Прыжок в длину с места. | 1 | 15.05.20 |  |
| 96 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». | 1 |
| 97 | Тройной прыжок с места. Игра. | 1 | 18.05.20 |  |
| 98 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | 19.05.20 |  |
| 99 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 22.05.20 |  |
| 100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. | 1 | 25.05.20 |  |
| **Повторение (2 часа)** | | | | |
| 101 | Повторение. Бег. | 1 | 26.05.20 |  |
| 102 | Повторение. Метание. | 1 | 29.05.20 |  |