Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_Н.В. Колбасина

учителей физической культуры и ОБЖ по УВР \_\_\_\_\_М.И. Зверева Приказ от 31.08.2020г № 137

Руководитель МО\_\_\_\_\_ Севрюгин В.С. «\_31\_»\_08 2020г.

Протокол МО от 31.08.2020г № 1

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 4а, 4б класс\_\_

начальное общее образование\_\_\_\_\_

учитель: Севрюгин Владимир Сергеевич

количество часов102 часа (3 часа в неделю)

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

2020- 2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4а, 4б классов начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО 06.10.2009 г. № 373), программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича М.: Просвещение, 2014, основной образовательной программы школы на 2020-2021 учебный год.

Учебник: Физическая культура.1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Ляха, А. А. Зданевича: под общей редакцией В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2018г.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на

физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Цели изучения программы:**

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

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической

подготовленности.

**Задачи изучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Текущий контроль успеваемости по физической культуре в 4а, 4б классах проводится в целях:**

* постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
* определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
* определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
* оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
* выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

* тестирование;
* устный опрос;
* сдача нормативов

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся отражаются в классном и электронном журнале в соответствии с системой контроля, а также по итогам учебных четвертей

По программе, адаптированной для детей с задержкой психического развития обучается ученица 4а класса **Молчанова Валерия**, что предполагает индивидуальный подход в обучении, а также работу учащейся в парах сменного состава по коллективному способу обучения и ограничение физической нагрузки при кроссовой подготовке.

**Планируемые результаты для детей с психической задержкой развития**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития у **обучающегося, будут сформированы:**

**Личностные универсальные учебные действия.**

1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Метапредметные результаты.**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты.**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

.

В программу введены уроки регионального компонента. Содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала**.**

**Целью регионального компонента в программе** является сохранение спортивных традиций и обычаев народа и этноса региона.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  урока | Тема урока | Региональный компонент |
| 2 | 03.09 | Высокий старт.  Игра «Казаки» | Подвижная игра «Казаки» |
| 3 | 07.09 | Низкий старт до 30-40 м, бег с ускорением по дистанции.  Игра «Казаки» | Подвижная игра «Казаки» |
| 7 | 16.09 | Техника безопасности при прыжках в длину.  Игра «Крестик» | Подвижная игра «Крестик» |
| 8 | 17.09 | Прыжок в длину с места.  Игра «Крестик» | Подвижная игра «Крестик» |
| 10 | 23.09 | Прыжок в высоту.  Игра «Крестик» | Подвижная игра «Крестик» |
| 25 | 05.11 | Встречная эстафета  Игра «Казаки» | Подвижная игра «Казаки» |
| 27 | 11.11 | Чередование бега с ходьбой до 18мин.  Игра «Казаки» | Подвижная игра «Казаки» |
| 49 | 13.01 | Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх. Разговор о питании. Игра «Лапта» | Подвижная игра «Лапта» |
| 50 | 14.01 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Казаки-разбойники» | Подвижная игра«Казаки-разбойники» |
| 73 | 11.03 | Игра «Казачьи забавы». | Подвижная игра «Казачьи забавы» |
| 75 | 17.03 | Игра «Казаки-разбойники». | Подвижная игра «Казаки-разбойники» |
| 80 | 07.04 | Эстафеты по кругу.  Игра «Казаки-разбойники» | Подвижная игра «Казаки-разбойники» |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (зачетов ) с учетом хода усвоения учебного материала обучения или в связи с другими объективными причинами.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения всех без исключения предметовпри получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты.**

**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;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**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»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее 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.

**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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* 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 учета 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;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково-­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливатьаналогии;
* владеть рядом общих приемов 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;
* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты**

В результате изучения всех без исключения учебных предметовпри получении начального общего образования обучающиеся приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно­-познавательных текстов, инструкций. Обучающиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Обучающиеся овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У обучающихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. **Обучающиеся смогут** использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

**Обучающийся научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
* работать с несколькими источниками информации;
* сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.**

**Обучающийся научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
* составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

**Работа с текстом: оценка информации***.*

**Обучающийся научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* сопоставлятьразличныеточкизрения;
* соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

В результате изучения всех без исключения предметовна уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.**

**Обучающийся научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­-зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.**

**Обучающийся научится:**

* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
* рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
* сканировать рисунки и тексты.

**Обучающийся получит возможность научиться;**

* использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

**Обработка и поиск информации.**

**Обучающийся научится:**

* подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
* описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
* собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
* редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений;
* пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
* заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений.**

**Обучающийся научится:**

* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
* создавать простые сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
* готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
* создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
* создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
* размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
* пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* представлятьданные;
* создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

**Планирование деятельности, управление и организация.**

**Обучающийся научится:**

* создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
* определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
* планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности;
* моделировать объекты и процессы реального мира.

**Предметные результаты.**

**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 физической культурой на успешное выполнение учебной и 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 учетом 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 приемы 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 приемы;
* 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 объема);
* 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 упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 предусмотрено обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в 4 классе в объёме 102 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2020-2021 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 99 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 5 праздничных дней (4 ноября, 23февраля, 8 марта, 3 и 10 мая). Учебный материал изучается в полном объёме.

**Содержание учебного предмета**

**4а,4б классах**

**Знания о физической культуре.Легкая атлетика. (13 часов)**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Кроссовая подготовка (14 часов)**

Равномерный бег. Развитие выносливости.

**Способы физкультурной деятельности. Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «против ходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Подвижные игры(6часов)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Казаки», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Спортивные игры»:

**Подвижные игры на основе баскетбола (13часов)**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Подвижные игры на основе волейбола (11часов)**

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Подвижные игры(7часов)**

На материале раздела «Легкая атлетика», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома, «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

**Легкая атлетика(10 часов)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Кроссовая подготовка (4 часа)**

Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Разговор о питании. Равномерный бег. Совершенствование выносливости. Бег с преодолением препятствий.

**Календарно – тематическое планирование 4а, 4б классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | № урока в теме | Дата | | Раздел, тема урока, количество часов | Материально-техническое обеспечение |
| По плану | По факту |
|  |  |  |  | **Легкая атлетика (13ч)** |  |
| 1 | 1 | 02.09 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разговор о питании. Ходьба и бег. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры Компьютер Мультимедиа. Секундомер |
| 2 | 2 | 03.09 |  | Высокий старт.  Игра «Казаки» | Секундомер |
| 3 | 3 | 07.09 |  | Низкий старт до 30-40 м, бег с ускорением по дистанции.  Игра «Казаки» | Секундомер |
| 4 | 4 | 09.09 |  | Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на время | Секундомер |
| 5 | 5 | 10.09 |  | Бег с ускорением 30-60м. Финиширование. | Секундомер |
| 6 | 6 | 14.09 |  | Бег на результат 60м.Тест 30 мин. | Секундомер |
| 7 | 7 | 16.09 |  | Техника безопасности при прыжках в длину.  Игра «Крестик» | Рулетка. |
| 8 | 8 | 17.09 |  | Прыжок в длину с места.  Игра «Крестик» | Рулетка. |
| 9 | 9 | 21.09 |  | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Рулетка. |
| 10 | 10 | 23.09 |  | Прыжок в высоту.  Игра «Крестик» | Стойки и перекладина для прыжков в высоту |
| 11 | 11 | 24.09 |  | Метание мяча на дальность. Техника безопасности при метании малого мяча. | Мячики для метания, рулетка |
| 12 | 12 | 28.09 |  | Совершенствование техники метания | Мячики для метания, рулетка |
| 13 | 13 | 30.09 |  | Метание мяча с разбега. | Мячики для метания, рулетка |
|  |  |  |  | **Раздел кроссовая подготовка (14ч)** |  |
| 14 | 1 | 01.10 |  | Техника безопасности на уроке. Разговор о питании  Развитие выносливости бег до 10 мин. | Секундомер |
| 15 | 2 | 05.10 |  | Шестиминутный бег тест. | Секундомер |
| 16 | 3 | 07.10 |  | Бег 500м на время. | Секундомер |
| 17 | 4 | 08.10 |  | Чередование бега с ходьбой до 15мин. | Секундомер |
| 18 | 5 | 12.10 |  | Равномерный бег до 15мин. Бег в гору. | Секундомер |
| 19 | 6 | 14.10 |  | Преодоление препятствий. | Мячи, кегли, обручи, секундомер |
| 20 | 7 | 15.10 |  | Бег по пересеченной местности до 15мин. | Секундомер |
| 21 | 8 | 19.10 |  | Бег в чередовании с ходьбой. | Секундомер |
| 22 | 9 | 21.10 |  | Преодоление препятствий, бег в гору | Мячи, кегли, секундомер |
| 23 | 10 | 22.10 |  | Эстафетный бег | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа, секундомер |
| 24 | 11 | 26.10 |  | Передача эстафетной палочки | Секундомер, эстафетные палочки |
| 25 | 12 | 05.11 |  | Встречная эстафета  Игра «Казаки» | Секундомер, эстафетные палочки |
| 26 | 13 | 09.11 |  | Бег по пересеченной местности до15мин. | Секундомер |
| 27 | 14 | 11.11 |  | Чередование бега с ходьбой до 18мин.  Игра «Казаки» | Секундомер |
|  |  |  |  | **Раздел гимнастика (21ч)** |  |
| 28 | 1 | 12.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Разговор о питании. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа Мячи, скакалки,кегли. |
| 29 | 2 | 16.11 |  | Развитие силовых способностей. | Мячи, скакалки,кегли. Швед стенка. Гимнастическая скамейка |
| 30 | 3 | 18.11 |  | Упражнения для развития гибкости. | Мячи, скакалки,кегли., обручи, маты |
| 31 | 4 | 19.11 |  | Наклон вперед из положения сидя. | Мячи, скакалки, кегли, маты |
| 32 | 5 | 23.11 |  | Техника безопасности на уроке.Прыжки со скакалкой за 30 сек. | Мячи, скакалки,кегли. |
| 33 | 6 | 25.11 |  | Элементы акробатики. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа, маты |
| 34 | 7 | 26.11 |  | Совершенствование элементов акробатики. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа, маты |
| 35 | 8 | 30.11 |  | Строевые упражнения | Мячи, скакалки, кегли. |
| 36 | 9 | 02.12 |  | Совершенствование зачетной комбинации. | Мячи, скакалки, кегли, обручи |
| 37 | 10 | 03.12 |  | Сдача зачетной комбинации. | Рулетка, маты |
| 38 | 11 | 07.12 |  | Техника безопасности при работе на канате.Лазание по канату произвольным способом. | Канат, маты |
| 39 | 12 | 09.12 |  | Совершенствование лазания. | Канат, маты |
| 40 | 13 | 10.12 |  | Проверка умений в лазании по канату. | Канат, маты |
| 41 | 14 | 14.12 |  | Висы и упоры. Пресс за 30сек. Тест 30 мин. | Канат, маты |
| 42 | 15 | 16.12 |  | Совершенствование висов и упоров. Равновесие. | Перекладины.Гимнастическая стенка |
| 43 | 16 | 17.12 |  | Подтягивание в висе. Тест 30мин | Перекладины.Гимнастическая стенка |
| 44 | 17 | 21.12 |  | Равновесие. Опорный прыжок. | Перекладины, секундомер |
| 45 | 18 | 23.12 |  | Совершенствование опорного прыжка | Гимнастический козёл, трамплин, маты |
| 46 | 19 | 24.12 |  | Вис на согнутых руках. Отжимание Тест. 30мин. | Гимнастический козёл, трамплин, маты |
| 47 | 20 | 28.12 |  | Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3\*10м | Перекладины, секундомер |
| 48 | 21 | 30.12 |  | Лазание по канату в два приема | Перекладины, секундомер |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Подвижные игры (6ч)** |  |
| 49 | 1 | 13.01 |  | Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх. Разговор о питании. Игра «Лапта» | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа |
| 50 | 2 | 14.01 |  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Казаки-разбойники» | Мячи, кегли. |
| 51 | 3 | 18.01 |  | Развитие координационных способностей. Игра с мячами. | Мячи, кегли, обручи |
| 52 | 4 | 20.01 |  | Игры с мячами. Эстафеты с мячами. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа |
| 53 | 5 | 21.01 |  | Игры «Кто обгонит», «Метко в цель». | Мячи, кегли. |
| 54 | 6 | 25.01 |  | Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых упражнений. | Мячи, кегли, обручи, гимнастические палки |
|  |  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (13ч)** |  |
| 55 | 1 | 27.01 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | Мячи баскетбольные. Баскетбольные щиты |
| 56 | 2 | 28.01 |  | Броски мяча в цель. | Мячи баскетбольные, кегли. |
| 57 | 3 | 01.02 |  | Ведение мяча правой, левой рукой в движении и на месте. | Мячи баскетбольные, кегли, обручи |
| 58 | 4 | 03.02 |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Борьба за мяч». | Мячи баскетбольные |
| 59 | 5 | 04.02 |  | Передача одной рукой от плеча в игровой ситуации. | Мячи баскетбольные |
| 60 | 6 | 08.02 |  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Техника безопасности на уроке. | Мячи баскетбольные |
| 61 | 7 | 10.02 |  | Бросок двумя руками от груди в цель. Игра «Гонка мячей по кругу» | Мячи баскетбольные |
| 62 | 8 | 11.02 |  | Передача мяча от груди двумя руками с отскоком от пола. | Мячи баскетбольные |
| 63 | 9 | 15.02 |  | Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча с изменением направления. | Мячи баскетбольные |
| 64 | 10 | 17.02 |  | Бросок мяча в кольцо. Тест 30 мин | Мячи баскетбольные |
| 65 | 11 | 18.02 |  | Совершенствование техники двух шагов. | Мячи баскетбольные |
| 66 | 12 | 22.02 |  | Сочетание приемов ведения с изменением скорости, передачи броска. | Мячи баскетбольные |
| 67 | 13 | 24.02 |  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Мячи волейбольные |
|  |  |  |  | **Подвижные игры на основе волейбола (11ч)** |  |
| 68 | 1 | 25.02 |  | Стойки и передвижения игрока. | Мячи волейбольные |
| 69 | 2 | 01.03 |  | Правила игры в волейбол. | Мячи волейбольные |
| 70 | 3 | 03.03 |  | Расстановка игроков. | Мячи волейбольные |
| 71 | 4 | 04.03 |  | Ловля и передача мяча в движении. | Мячи волейбольные |
| 72 | 5 | 10.03 |  | Игра «Мяч соседу». | Мячи волейбольные |
| 73 | 6 | 11.03 |  | Игра «Казачьи забавы». | Мячи волейбольные |
| 74 | 7 | 15.03 |  | Работа с мячом. | Мячи волейбольные |
| 75 | 8 | 17.03 |  | Игра «Казаки-разбойники». | Мячи волейбольные |
| 76 | 9 | 18.03 |  | Игра «Передача мяча в колоннах». | Мячи волейбольные, обручи, скакалки, кегли |
| 77 | 10 | 22.03 |  | Игра «Передача мяча в шеренгах». | Мячи волейбольные, обручи, скакалки, кегли |
| 78 | 11 | 01.04 |  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Секундомер  Эстафетные палочки |
|  |  |  |  | **Подвижные игры (7ч)** |  |
| 79 | 1 | 05.04 |  | Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх. Разговор о питании. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа |
| 80 | 2 | 07.04 |  | Эстафеты по кругу.  Игра «Казаки-разбойники» | Секундомер |
| 81 | 3 | 08.04 |  | Игры с мячами. Эстафеты с мячами. | Малые мячи для метания, рулетка |
| 82 | 4 | 12.04 |  | Передача эстафетной палочки | Секундомер  Эстафетные палочки |
| 83 | 5 | 14.04 |  | Эстафеты по кругу. | Секундомер  Эстафетные палочки |
| 84 | 6 | 15.04 |  | Совершенствование техники эстафет. | Секундомер  Эстафетные палочки |
| 85 | 7 | 17.04 |  | Игра «Мяч соседу». Игра «Передача мяча в шеренгах». | Мячи волейбольные, обручи, скакалки, кегли |
|  |  |  |  | **Лёгкая атлетика (10ч)** |  |
| 86 | 1 | 19.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разговор о питании. Низкий старт, бег с ускорением. | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа |
| 87 | 2 | 21.04 |  | Контроль бега на 60м | Секундомер |
| 88 | 3 | 22.04 |  | Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Мячи волейбольные, обручи, скакалки, кегли |
| 89 | 4 | 26.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега. | Секундомер |
| 90 | 5 | 28.04 |  | Контроль прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Секундомер |
| 91 | 6 | 29.04 |  | Метание малого мяча. Совершенствование техники метания. | Секундомер |
| 92 | 7 | 05.05 |  | Метание мяча на дальность. | Секундомер |
| 93 | 8 | 06.05 |  | Подтягивание в висе. Тест 30мин. | Секундомер, рулетка |
| 94 | 9 | 12.05 |  | Пресс за 30с. Тест 30мин. | Секундомер, рулетка, яма для прыжков в длину с разбега |
| 95 | 10 | 13.05 |  | Бег 300м- девочки, 500м- мальчики. | Секундомер, рулетка, яма для прыжков в длину с разбега |
|  |  |  |  | **Раздел кроссовая подготовка (4ч)** |  |
| 96 | 1 | 17.05 |  | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Разговор о питании | Презентация Правила безопасности на уроках физкультуры. Компьютер Мультимедиа |
| 97 | 2 | 19.05 |  | Бег в равномерном темпе до 10мин. | Секундомер Эстафетные палочки |
| 98 | 3 | 20.05 |  | Совершенствование выносливости бег до 14мин. | Секундомер |
| 99 | 4 | 24.05 |  | Итоговое занятие. | Секундомер |