

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 29.08.23г.
_____ Е.А. Никитина

Согласовано
Зам. директора по УВР
30.08. 2023г.
_____ А. Н. Егорова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ № 111 от 31. 08. 2023г.
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа
по физической культуре
для 4х классов
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
Т.Ф. Шмакова,
учитель физической культуры
высшей категории

Год составления: 2023г.

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 4-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644; приказом Минобрнауки от 31. 12.2015 № 1577; и приказом Минпросвещения России от 11.12.2020г. №712.
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Указа Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- Приказа Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19 - №2.
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 117;
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1-4 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
- Учебно – методического комплекса:
 1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1-4 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
 2. Пособие для учащихся: Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/В.И. Лях-7е изд.-М.: Просвещение, 2019г.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 102 часа (3 раза в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение:

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков: Он-лайн урок, видеоурок, чат-консультация,

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);

Рефераты; выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами изучения физической культуры являются воспитание и развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных установок, раскрывающих отношение к физическим упражнениям, систему норм и правил межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4–м классе является формирование следующих универсальных учебных действий:

- овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (роста, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся научатся:

- раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
- правильно выполнять правила личной гигиены.
- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
- применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
- выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.
- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
- закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности.
- описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
- выполнять упражнения с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
- описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
- Выполнять упражнения в лазанье и перелезании, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, опорных прыжков, анализируют технику выполнения.
- различать строевые команды. Точно выполнять строевые упражнения.
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- соблюдать правила безопасности.
- использовать подвижные игры для активного отдыха.
- передвижению на лыжах.
- варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организмы справляется с физическими нагрузками.
- основным понятиям и терминам в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение.

- описывать технику выполнения ходьбы, бега, акробатических, прыжковых, метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, в процессе совместной игровой деятельности, при этом соблюдать правила безопасности.
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2.СОДЕРЖАНИЕ 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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 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 – 18ч.

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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

Легкая атлетика – 20ч.

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 21ч.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры – 40ч.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Плавание – теоретические сведения 1ч.

Овладение знаниями: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные и спортивные игры	40
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	21
6	Плавание (теоретические сведения)	1
7	Резервные уроки	2
8	Итого	102

Приложение

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№п /п	Тема урока	Количеств о часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата проведения по плану	Дата проведения факт.
Раздел 1. Лёгкая атлетика 10 ч.							
1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением 30м.	1	Вводный	Фронтальная, поточная, групповая	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Проектирование способов выполнения домашнего задания комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Текущий.	01.09 01.09	
2	Различные виды ходьбы, бег на скорость 60м.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая	ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость 60м. – входит в нормы ГТО. Участие в сдаче теста по бегу 60м. ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10м. Игра «Шпандер–стоп». Текущий.	04.09 04.09	
3	Бег 30м - учёт, медленный бег.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин. Зачетный.	06.09 06.09	
4	Челночный бег 3x10м. Медленный бег до 4 мин, игра.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Челночный бег 3x10м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Игра «Жу-жу-жу». Зачетный.	08.09 08.09	
5	Прыжки на заданную длину, по ориентирам.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ на месте, спец. прыжковые: прыжки на заданную длину по ориентирам, с высоты 70 см, с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Текущий.	11.09 11.09	
6	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов - входят в нормы ГТО. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».	13.09 13.09	

					Текущий.		
7	Прыжки в длину с места-учет, тройной прыжок.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ на месте, спец. прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места на результат, тройной прыжок с места. Участие в сдаче теста по прыжку с места ВФСК «ГТО». Игра «Прыгающие воробушки». Зачетный.	15.09 15.09	
8	Метание малого мяча на точность.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ на месте, беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места на точность с расстояния 4-5м Игра «Попади в мяч». Текущий.	18.09 18.09	
9	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ на месте, беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Метко в цель». Текущий.	20.09 20.09	
10	Метание малого мяча в цель, эстафеты.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ на месте, беговые упражнения. Метание малого мяча в цель. Эстафеты с предметами. Зачетный.	22.09 22.09	
Раздел 2. Подвижные игры 17 ч.							
11	Игры, бег 2 км.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игра: «Охотники и утки», «Защита укрепления». Участие в сдаче теста по длительному бегу(2км по пересеченной местности, без учета времени) ВФСК «ГТО».Текущий.	25.09 25.09	
12	Игры, бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная	ОРУ типа зарядки. Игра «Метко в цель», «Защита укрепления». Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, из-за головы из положения сидя. Текущий.	27.09 27.09	
13	Бросок набивного мяча. Игра.	1	Контрольный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ типа зарядки. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, из-за головы из положения сидя- на результат. Игра «Верёвочка под ногами». Зачетный.	29.09 29.09	
14	Эстафеты, игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ типа зарядки. Игры «Мяч водящему». Линейные эстафеты. Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Текущий.	02.10 02.10	
15	Эстафеты, игра «Удочка».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки, беговые упражнения. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Текущий.	04.10 04.10	
16	Игры, подтягивание.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Игры «Волки и овцы», «Собачка». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника) – входит в нормы ГТО.Текущий.	06.10 06.10	
17	Эстафеты с предметами. Игра	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	ОРУ типа зарядки. Игра «Салки». Эстафеты с предметами.Подтягивание на перекладине. Текущий.	18.10 18.10	

				групповая		18.10	
18	Преодоление из 4 -5 препятствий. Игры	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Игры «Салки на одной ноге», «Охотники и утки». Прохождение полосы из 4 - 5 препятствий. Текущий.	19.10 19.10 19.10	
19	Преодоление 4 -5 препятствий.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. Прохождение полосы из 4 -5 препятствий. Игры: «Где ключи», «Метко в цель». Текущий.	21.10 21.10 21.10	
20	«Эстафеты зверей», игры.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ типа зарядки. «Эстафеты зверей», игры: «Жмурки», «Где ключи». Текущий.	25.10 25.10 25.10	
21	Ведение мяча правой, левой ногой.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ведение мяча бегом, правой и левой ногой, по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Волки и овцы». Текущий.	26.10 26.10 26.10	
22	Передачи мяча в парах, удары по воротам.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ведение мяча бегом, правой и левой ногой, по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Собачка». Текущий.	28.10 28.10 28.10	
23	Ведение мяча бегом, удары по воротам. Игра	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Вышибалы». Текущий.	01.11 01.11 01.11	
24	Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра пионербол. Текущий.	02.11 02.11 02.11	
25	Ловля и передача, ведение мяча. Игра.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в ходьбе и беге со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Текущий.	08.11 08.11 08.11	
26	Ведение, ловля и передача мяча в движении.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в ходьбе и беге с низким отскоком. Игра пионербол. Текущий.	09.11 09.11 09.11	
27	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра пионербол. Текущий.	11.11 11.11 11.11	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.							
28	Перекат в группировке, кувырок вперед, силовые упражнения.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки.	15.11 15.11 15.11	

					Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) – входит в нормы ГТО . Игра «Где ключи». Текущий.		
29	Строевые упражнения, 2-3 кувырка вперед.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу). Игра «День- ночь». Текущий.	16.11 16.11 16.11	
30	2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу). Игра «Что изменилось». Зачетный.	18.11 18.11 18.11	
31	Кувырок назад; стойка на лопатках, «мост».	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Игра «Точный поворот». Текущий.	29.11 29.11 29.11	
32-33	Кувырок назад; перекатом в стойку на лопатках, «мост».	2	Закрепление	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Текущий. Зачетный.	30.11, 02.12 30.11, 02.12 30.11, 02.12	
34	Упражнения с гимнастической палкой. Отжимание.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Участие в сдаче теста по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу ВФСК «ГТО». Игра «Не ошибись». Зачетный.	06.12 06.12 06.12	
35	Висы, подтягивание.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля». Текущий.	07.12 07.12 07.12	
36	Висы, подтягивание,	1	Комбинированный	Фронтальная,	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения:	09.12	

	поднимание туловища. Стойка на лопатках – учет.			поточная, индивидуальная	перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе (м), из висе лежа (д) – входит в нормы ГТО. Повторение и выполнение на оценку стойку на лопатках. Игра «Посадка картофеля». Зачетный.	09.12 09.12	
37	Висы, подтягивание, перестроение в колонне.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с обручем. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Текущий.	13.12 13.12 13.12	
38	Висы, подтягивание, упражнения с обручем.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с обручем. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Веселые ребята». Текущий.	14.12 14.12 14.12	
39	Упражнения с обручем, подтягивание - тест.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на результат. Игра «Вышибалы». Зачетный. Участие в сдаче теста по подтягиванию ВФСК «ГТО».	16.12 16.12 16.12	
40	Лазание по наклонной скамейке, через препятствия.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Текущий.	20.12 20.12 20.12	
41	Лазание по наклонной скамейке, наклон вперед. Игра	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу – входит в нормы ГТО. Игра «Жмурки». Текущий.	21.12 21.12 21.12	
42	Лазание по гимнастической лестнице.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической лестнице. Развитие координационных способностей. Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу. Игра «Волк во рву». Текущий.	23.12 23.12 23.12	
43	Ходьба по бревну, опорный прыжок на гору матов.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу. Игра «Лисы и куры». Текущий.	27.12 27.12 27.12	
44	Ходьба по бревну, опорный прыжок на козла.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Кто пришел». Текущий.	28.12 28.12 28.12	

45	Опорный прыжок на козла.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Текущий.	30.12 30.12 30.12			
46-47-48	Броски мяча через сетку, игра в пионербол Наклон вперед – учет.	3	Комбинированный	Фронтальная, групповая	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра в пионербол. Текущий. Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на полу – учет. Участие в сдаче теста по наклону вперед ВФСК «ГТО»	30.12 30.12 30.12 10.01 11.01 10.01 11.01 10.01 11.01			
Раздел 4. Лыжная подготовка 21 ч.									
49	Выбор инвентаря, переноска и надевание лыж.	1	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, групповая	Инструктаж по ТБ. Выбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Игра «Охотники и утки». Текущий.	13.01 13.01 13.01			
50	Скользкий шаг, повороты переступанием.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1000м в медленном темпе. Текущий.	17.01 17.01 17.01			
51	Попеременный двухшажный ход, скользящий без палок.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Повороты переступанием. Скользящий без палок. Попеременный двухшажный ход. Текущий.	18.01 18.01 18.01			
52-53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Работа по учебному кругу. Текущий.	20.01 24.01 20.01 24.01 20.01 24.01			
54	Прохождение дистанции до 1000м, эстафеты.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. Текущий.	25.01 25.01 25.01			
55-56	Подъём «лесенкой», спуски с пологих склонов.	2	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Подъём «лесенкой» и спуск в высокой стойке с пологих склонов. Скользящий по кругу. Текущий.	27.01 31.01 27.01 31.01 27.01 31.01			
57-58	Подъём «ёлочкой», спуски с пологих склонов.	2	Изучение нового материала	Фронтальная, поточная, индивидуальная	Подъёмы «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Текущий.	01.02 03.02 01.02 03.02 01.02 03.02			
59	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом».	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная,	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Передвижения попеременным двухшажным ходом.	07.02 07.02			

				групповая	Текущий.	07.02	
60	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник». Текущий.	08.02 08.02 08.02	
61- 62	Попеременный двухшажный ход, торможение упором.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором. Текущий.	10.02 14.02 10.02 14.02 10.02 14.02	
63- 64	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	2	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Игра. Текущий.	15.02 17.02 15.02 17.02 15.02 17.02	
65	Прохождение дистанции 1км. в соревновательном темпе.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Игры на лыжах. Прохождение дистанции 1км.– входит в нормы ГТО.Зачетный. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	28.02 28.02 28.02	
66- 67	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ранее ходов.	2	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ранее ходов (без учета времени) – входит в нормы ГТО. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»Текущий.	01.03 03.03 01.03 03.03 01.03 03.03	
68	Прохождение дистанции до 2,5км.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Прохождение дистанции до 2,5 км с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Текущий.	07.03 07.03 07.03	
69	Круговые эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Круговые эстафеты. Правила передачи эстафеты. Игра «Быстрый лыжник». Текущий.	10.03 10.03 10.03	
Раздел 5. Подвижные игры 15 ч.							
70	Упражнения с мячом.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	Инструктаж по Т.Б. во время занятий подвижными играми.ОРУ с мячами. Игры: пионербол, «Салки». Текущий.	14.03 14.03 14.03	
71	Игры: пионербол, «Охотники и утки».	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ с мячами. Игры: пионербол, «Охотники и утки». Текущий.	15.03 15.03 15.03	
72	Ловля и передача мяча в движении.	1	Комбинированный	Фронтальная, групповая	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Игры: «Послушный мяч», пионербол. Текущий.	17.03 17.03 17.03	
73- 74	Ловля и передача мяча в движении, в круге, квадрате.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении. Игры: «Гонка мячей», «Конверт». Текущий.	21.03 22.03 21.03 22.03 21.03 22.03	
75	Броски в цель	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ТОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 3-4м. Броски в цель двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему». Текущий.	24.03 24.03 24.03	

76	Броски в кольцо.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 3-4м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку. Текущий.	28.03 28.03 28.03		
77- 78	Эстафеты с мячами, прыжки через скакалку.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Эстафеты с мячами. Текущий. Зачетный.	29.03 31.03 29.03 31.03 29.03 31.03		
79	Эстафеты, положение высокого старта.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Прыгуны и пятнашки» Положение высокого старта. Текущий.	04.04 04.04 04.04		
80	Круговая эстафета, высокий старт.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игра «Два мороза». Круговая эстафета. Положение высокого старта, выбегание со старта. Текущий.	05.04 05.04 05.04		
81- 82	Игры, челночный бег.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Лисы и курь». Челночный бег. Прыжки через скакалку. Текущий.	07.04 18.04 07.04 18.04 07.04 18.04		
83- 84	Прыжки через скакалку, игры.	2		Фронтальная, групповая	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Догони ленту». Прыжки через скакалку. Текущий.	19.04 21.04 19.04 21.04 19.04 21.04		
Раздел 6. Лёгкая атлетика 10 ч.								
85	Бег до 30м. с максимальной скоростью.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Высокий старт. Текущий.	25.04 25.04 25.04		
86	Бег до 60м. с максимальной скоростью. Игра.	1	Совершенствован ие		ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег 60м с максимальной скоростью – входит в нормы ГТО . Челночный бег. Игра «Жу-жу-жу». Участие в сдаче теста по бегу 60м. ВФСК «ГТО». Текущий.	26.04 26.04 26.04		
87	Бег 30м. – учет.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Бег 30м.- учет. Челночный бег. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных и координационных способностей. Зачетный.	28.04 28.04 28.04		
88	Специально беговые упражнения, челночный бег.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Специально беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег - учет. Игра. Зачетный.	02.05 02.05 02.05		
89	Прыжки в длину с места, длительный бег	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки с поворотом на 180 градусов, длительный бег. Игра «Волк во рву». Текущий.	03.05 03.05 03.05		
90	Прыжки в длину с места- учет.	1	Совершенствован ие	Фронтальная, поточная,	ОРУ. Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Участие в сдаче	05.05 05.05		

				групповая	теста по прыжку с места ВФСК «ГТО». Игра «Резиночки»- д., футбол – м.Зачетный.	05.05		
91	Тройной прыжок с места, прыжки в длину с разбега.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега- входят в нормы ГТО.Участие в сдаче теста по прыжку с разбега ВФСК «ГТО». Длительный бег. Игра «Волк во рву». Текущий.	10.05 10.05 10.05		
92	Метание малого мяча на дальность.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Догони ленту». Метание малого мяча, весом 150гр., на дальность. Текущий.	12.05 12.05 12.05		
93	Метание малого мяча на дальность. Бег 1км.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Метание м. мяча на дальность, 150гр. - входит в нормы ГТО. Участие в сдаче теста по метанию малого мяча на дальность, весом 150грВФСК «ГТО». Игра «Резиночки»- д., футбол – м. Бег 1к.	16.05 16.05 16.05		
94	Метание малого мяча в цель. Бег 1км.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая.	ОРУ. Метание м. мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 5-7м. Игра «Резиночки»- д., футбол – м. Участие в сдаче теста по бегу 1км. ВФСК «ГТО». Текущий.	17.05 17.05 17.05		
Раздел 7. Подвижные игры 5 ч.								
95-96	Ловля и передача мяча. Ведение шагом и бегом.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Текущий.	19.05 23.05 19.05 23.05 19.05 23.05		
97-98	Ловля и передача мяча в парах, тройках, через сетку.	2	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая.	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, тройках, через сетку. Игра в пионербол. Текущий.	24.05 26.05 24.05 26.05 24.05 26.05		
99	Ведение мяча, передачи в парах, удары по воротам.	1	Комбинированный	Фронтальная, поточная, групповая.	ОРУ. Ведение мяча, с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7м. Игра в мини – футбол. Текущий.			
100	Теоретические сведения о плавании. Игры.	1	Комбинированный	Фронтальная, Групповая.	ОРУ. Теория: Названия плавательных упражнений, способов плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Игры.			
101 102	Резервные уроки.	2						