

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Новосибирской области  
Департамент образования мэрии города Новосибирск  
МАОУ ЛИТ

РАССМОТРЕНО

На заседании *МО учителей*  
*начальных классов*

Протокол № *1* от *29.08* 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

*Вурьянова Л.И.*  
«*31*» *08* 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов  
на 2023/2024 учебный год

НОВОСИБИРСК 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для основного общего образования разработана на основе **нормативных документов**:

- ФЗ от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАОУ ЛИТ (28.07.2023г)

### **Информационно-методические материалы:**

1. Примерная программа по физической культуре для 4 классов;

### **Цели курса**

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

## **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **Описание курса в учебном плане**

Рабочая программа является документом, обеспечивающим овладение учащимися обязательным минимумом по предмету, установленным ФГОС ООО, интегративно встраивается в рабочую программу лица в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»; даёт распределение учебных часов по крупным разделам курса; определяет предметное содержание речи, на котором проводится обучение; предполагает гибкость тематического планирования; наличие резервов в способах обучения во избежание перегрузки учащихся; наличие диагностического инструментария.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю. Общее количество учебных часов составляет: 102,

Образовательное учреждение осуществляет выбор форм организации учебно-познавательной деятельности, а также режим учебной и внеучебной деятельности.

Для реализации индивидуальных потребностей, учащихся образовательное учреждение может увеличить количество учебных часов, ввести дополнительные учебные курсы, а также работу во внеурочное время.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **4 класс**

#### **Предметные результаты:**

● ***Ученик 4 класса научится:***

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ***Ученик 4 класса получит возможность научиться:***
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Метапредметные результаты:**

● ***Ученик 4 класса научится:***

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

● ***Ученик 4 класса получит возможность научиться:***

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

#### **Личностные результаты:**

- 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.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

# Содержание учебного предмета

## 4 класс

### 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.

Эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

**Физические упражнения.** Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение спортивных игр по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

**Лёгкая атлетика.** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. 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; прыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс.**

<b>Тема</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	История развития физической культуры в России, физическая подготовка, правила предупреждения травматизма, закаливание организма, определение нагрузки, составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений, проведение игр, оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжные гонки».
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые приемы, кувырки, висы, упоры, лазанье. Техника безопасности.
Лёгкоатлетические упражнения	Ходьба, прыжки, метание малого мяча, бег, кроссовая подготовка, Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».
Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, развороты, торможения.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>
<b>Учебник.</b> В.И. Лях 1-4 классы. Просвещение 2022.
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА</b>
CD-плеер с набором дисков. Радиомикрофон. Компьютер. Принтер, сканер, копировальный аппарат
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>
Стенка гимнастическая Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазания Мост гимнастический Скамейка гимнастическая Коврик гимнастический Маты гимнастические Мячи набивные Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Аптечка медицинская Кегли Рулетка измерительная Лыжи (с креплениями и палками) Щиты баскетбольные Сетка волейбольная Секундомер Шахматы Стол теннисный Ракетки теннисные

**Информационное обеспечение:**

Видео пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  
(на цифровых носителях).

Аудиозаписи.

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

*Учащиеся должны знать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50- 100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку,



стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	бег 30 метров с высокого старта (сек.)	6,0	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места (см.)	150	145
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	20
к выносливости	бег 1000 м.	Без учета времени	
к координации	челночный бег 3x10 м (сек.)	9,0	9,7

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

### Тематическое планирование на 34 недели 102 часов в год 4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания
1	Лёгкая атлетика (12час)	Ходьба и бег	3	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.
Комплексный				Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
3		Бег	4	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие

				выносливости. Игра «Третий лишний»	
4			Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
5			Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
6			Учётный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	
7		Прыжки	3	Изучение нового материала Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
8	Изучение нового материала		Равномерный медленный бег до 3 мин. О.Р.У. без предметов. преодоление полосы препятствий из набивных мячей прыжками. Игра :Прыгающие воробушки. Прыжок в длину с места.		
9	Комплексный		Равномерный медленный бег до 3 мин. О.Р.У. в кругу без предметов. Игра «Метко в цель». прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90, игра «через кочки и пенечки». Прыжок в длину с места.		
10		Метание	2	Изучение нового материала Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
11	Комплексный		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
12		Преодоление препятствий	1	Комплексный Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
13	Подвижные игры на основе баскетбола (24 час)	Ведение мяча	5	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча: на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
14				Совершенствование ЗУН	Стойка баскетболиста, перемещение. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
15				Совершенствование ЗУН	О.Р.У. с мячом. Ведение мяча на месте, ведение мяча шагом (правой и левой рукой), ведение мяча бегом. Игра «у кого меньше мячей»
16				Совершенствование ЗУН	О.Р.У. с мячом. Ведение мяча на месте, ведение мяча шагом (правой и левой рукой), ведение мяча бегом. Игра «у кого меньше мячей»
17				Совершенствование ЗУН	Ведение на месте без контроля зрения. Ведение мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.
18				Ловля и передача мяча	5
19	Совершенствование ЗУН	Передача двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «10 передач». Развитие координационных способностей.			

20				О. Р. У. с мячом. Передача и ловля мяча двумя руками во встречных колоннах; то же, но после передачи перебежать во встречную колонну; передача мяча в шеренгах вправо, влево. Ведение мяча поочередно правой, левой рукой- оценить. Игра «попади в обруч», «мяч соседу».
21			Комплексный	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
22			Комплексный	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «10 передач». Развитие координационных способностей.
23	Броски в кольцо	4	Изучение нового материала	Работа кисти при броске в кольцо. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.
24			Совершенствование ЗУН	Броски в кольцо от щита. Ловля и передача мяча в движении. Ведение, передачи, броски в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.
25			Совершенствование ЗУН	Броски в кольцо от щита. Ловля и передача мяча в движении. Ведение, передачи, броски в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.
26			Совершенствование ЗУН	Броски в кольцо от щита. Ловля и передача мяча в движении. Ведение, передачи, броски в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.
27	Правила игры, мини-б/бол	2	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой. Броски в кольцо. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
28			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
29			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
30			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
31			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
32			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
33			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
34			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
35			Совершенствование ЗУН	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
36			Совершенствование	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой под ногой. Броски

				ие ЗУН	в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
37	<i>Подв ижны е игры на основ е волей бола - (27ча с)</i>	Прием и передача мяча	15	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Положение кистей, рук. Ловля и броски волейбольного мяча в парах. Верхняя передача мяча. Игра «перестрелка»		
38				Изучение нового материала	Приём мяча с низу. Ловля и броски волейбольного мяча в парах. Верхняя передача мяча с набрасывания. Передачи в парах. Игра «больше передач»		
39				Совершенствование ЗУН	Ловля и броски волейбольного мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах. Игра «больше передач»		
40				Совершенствование ЗУН	Ловля и броски волейбольного мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах. Игра «удержи мяч»		
41				Совершенствование ЗУН	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
42				Совершенствование ЗУН	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
43				Совершенствование ЗУН	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
44				Совершенствование ЗУН	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
45				Совершенствование ЗУН	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
46				Совершенствование ЗУН	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
47 48 49 50 51				Комплексный	Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»		
52				Игра через сетку	4	Комплексный	Игра через сетку. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»
53						Комплексный	Игра через сетку. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»
54						Комплексный	Игра через сетку. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»
55						Комплексный	Игра через сетку. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»
56	Подача мяча	4	Изучение нового материала	Подача мяча в волейболе. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»			
57			Совершенствование ЗУН	Подача мяча в волейболе. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»			

58				Совершенство ЗУН	Подача мяча в волейболе. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»	
59				Комплексный	Подача мяча в волейболе. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»	
60 61 62		Учебно-тренировочные игры	4	Комплексный	Подача мяча в волейболе. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча. Подбрасывание мяча. Ловля и броски волейбольного мяча. Верхняя передача мяча в парах. Игра «пионербол»	
63	Совершенство ЗУН			Игра через сетку в пионербол с элементами волейбола (6*6)		
64	Лыжная подготовка – 12 часов	Инструктаж по ТБ и правилам поведения	1	Комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку расчитайся», «Вольно». Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж.	
65			Скользящий шаг	1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.
66				1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.
67				1	Комплексный	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее»
68				1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже; «самокат»; передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
69				1	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами, то же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, потом с палками держа их за середину. Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»
70				1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.
71				1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».
72				1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.

73			1	Комплексный	Игра «Кто дальше проскользит? Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.
74			1	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку».
75			1	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (бокром) подъем «лесенкой». Игра «Не задень»
76			1	Комплексный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Игра «Смелее с горки», «Не задень»; подъем «лесенкой».
77			1	Комплексный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».
78			1	Совершенствованные ЗУН	Прохождение дистанции 1000 м в умеренном темпе. Игры «Биатлон».
79	Гимнастика 12 часов	Строевые упражнения, акробатика	5	Комплексный	Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Строевые упражнения, перестроения. Стойка на лопатках, кувырок вперед.
Совершенствованные ЗУН				Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	
Совершенствованные ЗУН				Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	
81					

82				Совершенство ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		
83				Комплексный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.		
84				Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис, стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Колдун». Развитие силовых способностей.
85				Совершенство ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
86				Совершенство ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей		
87				Совершенство ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис, стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Колдун». Развитие силовых способностей.		
88				Лазание	3	Изучение нового материала	ОРУ в движении. лазание по гимнастической стенке. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.
89	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. лазание по гимнастической стенке, канату. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.					
90	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату. Игра «круговая тренировка». Развитие координационных способностей.					
91	Легкая атлетика а-12	Ходьба и бег	5	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.		

92			Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
93			Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
94			Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
95			Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
96	Прыжки	4	Комплексный	О.Р.У. в движении Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Игра «круг-кружочек».
97			Комплексный	О.Р.У. в движении. Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на приземление на обе ноги в приседе). Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «так и так».
98			Комплексный	Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
99			Комплексный	О.Р.У. в движении. Прыжки в длину с разбега на результат. Игра «к своим флажкам». Преодоление полосы препятствий.
100	Метание	2	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
101			Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
102	Преодоление препятствий	1	Комплексный	Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»