

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чепчуговская средняя общеобразовательная школа

Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»

“Рассмотрено”

Руководитель ШМО

Блохина /Блохина Е.Н./

Протокол № 1 от

“16” 08 2022 г.

г.

“Согласовано”

Заместитель директора по УР

Заляева /Заляева Г.И./

“16” 08 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 4 класса

Шайдуллина А.Н. учителя физической культуры 1 квалификационной категории

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

(Протокол № 1\_\_\_

от «16» 08 2022 г.)

2022-2023 учебный год

## **Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника 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.

#### **Выпускник 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**

#### **Выпускник 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.**

### **Выпускник 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**

#### **Выпускник 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;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Выпускник 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**

##### **Выпускник 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.

#### **Выпускник 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.*

#### **Предметные результаты**

Знания о физической культуре

Выпускник 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).

Выпускник 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.

Выпускник 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.

Выпускник 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

Выпускник 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.

Выпускник 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;



- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,

физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 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. 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.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы

упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20

см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания.

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

№ п/п	Тема урока. Элементы содержания	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
1	<b>Инструктаж по ТБ. . Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</b> История зарождения древних Олимпийских игр. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ			
2	<b>Бег с заданным темпом и скоростью.</b> Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			
3	<b>Бег на скорость (30, 60 м).</b> Встречная эстафета. Игра-«Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			
4	<b>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</b> Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра-«Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			
5	<b>Бег на результат (30, 60м).</b> Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Кроссовая подготовка до 1 км.			
6	<b>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</b> Игра «Зайцы в огороде». Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
7	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b> Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей			
8	<b>Тройной прыжок с места.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.			
9	<b>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</b> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей			



10	<b>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</b> Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей			
11	<b>Метание в цель.</b> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей			
<b>Подвижные игры 19 часов</b>				
12	<b>Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Космонавты»</b> Физические упражнения, их отличие от естественных движений. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийские игры Достижения спортсменов на Олимпийских играх..			
13	<b>ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».</b> Развитие скоростно-силовых способностей.			
14	<b>ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».</b> Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств			
15	<b>Эстафеты с обручами.</b> ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств			
16	<b>ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».</b> Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
17	<b>Эстафета «Веревочка под ногами».</b> ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств			
18	<b>ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки» «Заяц, сторож, Жучка».</b> Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
19	<b>Игры «Заяц, сторож, Жучка».</b> ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
20	<b>ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».</b> Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
21	<b>Эстафета «Веревочка под ногами».</b> ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			
22	<b>ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».</b> Развитие скоростных качеств			
23	<b>ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».</b> Развитие скоростных качеств			

24	<b>ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».</b> Развитие скоростных качеств			
25	<b>ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».</b> Развитие скоростных качеств			
26	<b>ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».</b> Развитие скоростных качеств			
27	<b>ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».</b> Развитие скоростных качеств			

28	<b>ОРУ. Эстафеты с предметами.</b> Составление режима дня, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств			
29	<b>ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».</b> Развитие скоростных качеств			
30	<b>ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».</b> Развитие скоростных качеств			

#### Гимнастика 18 часов

31	<b>Инструктаж по ТБ. Основные физические качества: сила, гибкость, равновесие. ОРУ.</b> Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Упражнения ритмической гимнастики.			
32	<b>ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.</b> Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
33	<b>ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.</b> Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
34	<b>ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно).</b> Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Танцевальные движения Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			

35	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». <b>Ходьба по бревну на носках</b> . Танцевальные движения Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			
36	<b>Выполнении комбинацию из разученных элементов</b> ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»			
37	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги</b> . Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
38	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги</b> . Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
39	ОРУ с обручами. <b>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися</b> . Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств			
40	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, <b>подтягивания в вися</b> . <b>Эстафеты</b> . Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств			
41	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. <b>Эстафеты. Игра «Три движения»</b> . Развитие силовых качеств			
42	<b>Оценка техники выполнения висов</b> . ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Элементы техники национальной борьбы. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.			
43	ОРУ в движении. <b>Лазание по канату в три приема</b> . Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. <b>Перелезание через препятствие</b> . Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
45	<b>ОРУ в движении</b> . Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие- <b>Игра «Лисы и куры»</b> . Развитие скоростно-силовых качеств			
46	ОРУ в движении. <b>Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук</b> . Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств			
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. <b>Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук</b> . Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			

48	<b>Оценка техники лазания по канату.</b> ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств			
----	---	--	--	--

**Лыжная подготовка 15 часов**

49	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Отталкивание ногой в скользящем шаге</b> Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Способы закаливания организма Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Отталкивание ногой в скользящем шаге.			
50	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. <b>Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке.</b>			
51	<b>Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой».</b> Согласованность движений и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении.			
52	<b>Попеременный двухшажный ход.</b> Согласованность движений и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.			
53	<b>Поворот переступанием с продвижением вперед.</b> Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиванием) в низкой стойке.			
54	<b>Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.</b> Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе.			
55	<b>Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.</b> Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.			
56	<b>Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.</b> Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.			
57	<b>Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении.</b> Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе..			
58	<b>Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.</b> Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.			
59	<b>Отталкивание в одновременном бесшажном ходе.</b> Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.			

60	<b>Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед.</b> Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3-5 градусов.			
61	<b>Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке.</b> Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.			
62	<b>Оценка техники выполнения скользящего шага.</b> Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Бег на лыжах 1 км.			
63	<b>Оценка прохождения дистанции 1 км.</b> Лыжные гонки 1 км.			
<b>Баскетбол 23 часа</b>				
64	<b>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.</b> Инструктаж по технике безопасности. Возникновение первых спортивных соревнований. ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
65	<b>Ведение мяча на месте с высоким отскоком.</b> Игра «Гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей.			
66	<b>Ведение мяча на месте со средним отскоком.</b> ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
67	ОРУ. <b>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.</b> Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей			
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. <b>Ведение мяча на месте с низким отскоком.</b> Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей			
69	ОРУ. <b>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.</b> Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
70	<b>Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.</b> ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей			
71	<b>Бросок двумя руками от груди.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
72	<b>Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
73	ОРУ. <b>Ловля и передача мяча в кругу.</b> Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

74	<b>Стойка игрока. Передвижения в стойке.</b> Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол			
75	<b>Передача мяча двумя руками сверху вперед.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»			
76	<b>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»			
77	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. <b>Нижняя прямая и боковая подача.</b> Встречные эстафеты. Подвижная игра «Неудобный бросок»			
78	<b>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.</b> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»			
79	ОРУ. <b>Ловля и передача мяча в квадрате.</b> Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
80	<b>Игра «Перестрелка». Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол</b> Самостоятельное измерение показателей физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.. Развитие координационных способностей.			
81	<b>Тактические действия в защите и нападении.</b> ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
82	<b>Тактические действия в защите и нападении</b> ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
83	<b>Тактические действия в защите и нападении.</b> ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

84	<b>Игра в мини-баскетбол.</b> ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Подвижная игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
85	<b>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</b> ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении. Подвижная игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
86	ОРУ. <b>Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.</b> Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
Плавание 5 часов				
87	<b>Технические действия в воде. Имитационные упражнения.</b> Инструктаж по технике безопасности. Движения ног и рук при проплывании способом кроль на груди.			
88	<b>Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения.</b> Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук.			
89	<b>Технические действия в воде.</b> Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, лежание и скольжение. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка». Влияние плавания на состояние здоровья.			
90	<b>Освоение умений плавать.</b> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше. Повторное проплывание отрезков до 10 метров.			
91	<b>Игры и развлечения на воде.</b> Специальные плавательные упражнения для освоения способами плавания. Игры и развлечения на воде. Развитие двигательных качеств.			
Футбол 4 часа				
92	<b>Стойка игрока. Передвижение.</b> История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре футбол.			
93	<b>Удары по мячу.</b> Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с элементами футбола.			
94	<b>Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</b> Игра футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Бросок ногой»			
95	<b>Ведение мяча с изменением скорости.</b> Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.			

**Легкая атлетика 11 часов**

96	<b>Бег на скорость (30, 60м).</b> Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений			
97	<b>Бег на скорость (30, 60 м).</b> Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей Футбол. Ведение мяча . Правила игры.			
98	<b>Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.</b> Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей			
99	<b>Бег на результат {30, 60м).</b> Бросок мяча в горизонтальную цель.. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Барьерный бег.			
100	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b> Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств			
101	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b> Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств			
102	<b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b> Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила игры.			



