

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

УО Афанасьевского района Кировской области

Филиал МБОУ СОШ с.Гордино «НОШ д.Шердынята»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Гордина В.М.

Приказ №202

от "24" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Некрасова Марина Александровна
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

Выполнение данной цели связано 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.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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 формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широкое использование 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 места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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, доброжелательности 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят: Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;

- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся
2 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
 Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 1-4», 2011г.
 Количество часов по программе: 68 ч.

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Вид контроля
				Учащиеся должны уметь	
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика - 20 часов					
1	Ходьба и бег Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный
2	Ходьба и бег. Тестирование	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий

3	Мониторинг. Разучивание комплекса утренней гимнастики Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий
4	Высокий старт. Учёт Бег на результат.	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	предварительный
5	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
6	Челночный бег. Учёт	учётный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
7	Метание мяча с места на точность, на дальность. Учёт	учётный	Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	учёт

8	Равномерный бег до 6- 8 минут Развитие скоростной выносливости		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	Текущий
9	Т.Б. во время подвижных игр. Подвижные игры	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	текущий
10	Ведение мяча на месте и в движении Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Физические упражнения с предметом (мячом). Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий
11	Ведение мяча с изменением направления. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Физические упражнения с предметом (мячом). Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	Комбинированный	Физические упражнения с предметом (мячом). Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий

13	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу	комбинированный	Физические упражнения с предметом (мячом). Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Развитие ловкости, быстроты, координации, силы	текущий
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении и по кругу. Равномерный бег.	Комбинированный	Физические упражнения с предметом (мячом). Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
15	Броски в кольцо одной рукой от плеча	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Развитие ловкости, силы. Распределять силы в беге	текущий
16	Верхняя передача мяча над собой	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Выполнять корректировку техники бега	текущий
17	Нижняя передача мяча над собой	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости Развитие ловкости, силы.	Бег на 1 км без учета времени

18	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущей
19	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	
20	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	
21	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Акробатика	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
22	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
23	Лазание по канату в три приёма. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по канату, опорный прыжок, строевые упражнения	текущий

24	Кувырки вперед, кувырок назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
25	Перелезание через препятствие	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках, перелезание через препятствие	текущий
26	Висы на гимнастической стенке. Строевые упражнения Висы: согнувшись, прогнувшись	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
27	Кувырок назад с перекатом, стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
28	Лазание по канату в три приёма. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	учётный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять лазание по канату, опорный прыжок, строевые упражнения	учёт

29	Висы и упоры. Строевые упражнения Висы: согнувшись, прогнувшись	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
30	Мост с помощью и самостоятельно	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост	текущий
31	Акробатическая комбинация	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
32	Акробатическая комбинация. Учёт	учётный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	учёт
33	Основы лыжных ходов. Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий

34	Скользкий шаг без палок	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
35	Скользкий шаг с палками	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
36	Повороты с переступанием	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий

37	Скользкий шаг с палками	комплексный	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	Передвигаться на лыжах	текущий
38	Скользкий шаг с палками	учётный	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	Передвигаться на лыжах	учёт
39	Подъем ступающим шагом	комплексный	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под углом 45 градусов.</p> <p>Подъем «полуелочкой».</p> <p>Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.</p>	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий

40	Спуски с пологих склонов	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий
41	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
42	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
43	Спуск с горы. Торможение «плугом».	учётный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы	учёт

44	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
45	Спуски с пологих склонов	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий
46	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
47	Спуск с горы. Торможение упором	учётный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы	учёт

48	Подъем «елочкой», «лесенкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий
49	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
50	Подъем «елочкой»	учётный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	учёт
51	Повороты с переступанием в движении. Учёт	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий

52	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий
53	Т.Б. во время проведения подвижных игр	текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
54	Ведение мяча на месте с изменениями направления	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Текущий
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
56	Учебная игра в мини – баскетбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий

57	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	Играть в мини- баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
58	Учебная игра в пионербол, мини -футбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в пионербол, мини – футбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
59	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	Играть в мини- баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
60	Т.Б. во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	изучение нового материала	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м, Прыгать в высоту.	текущий
61	Прыжки в высоту с разбега	учёт	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м, Прыгать в высоту.	Учёт

62	Метание мяча на дальность	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий
63	Прыжки в длину с разбега	учётный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Учёт
64	Медленный бег до 5-ти минут Развитие скоростной выносливости		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	Текущий
65	Бег 1500 м. без учёта времени Развитие скоростной выносливости	учётный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	учёт

66	Тестирование	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий
67	Мониторинг. Разучивание комплекса утренней гимнастики Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий
68	Беседа о закаливании		Плавание как жизненно важный способ передвижения человека	Знать упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну водоёма, упр-я на всплытие, лежание и скольжение	