

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. РЫБАЧИЙ»**

**Рассмотрена
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 9 от 29.05.2023 года**

**Утверждаю
директор МАОУ СОШ
п. Рыбачий
Л.П.Яковлева
приказ № 57 от 01.06.2023 года**

**Рабочая программа
по физической культуре
начальное общее образование
базовый курс
4 класс**

**Учитель физической культуры
Бурич Виолета Викторовна**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. **Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка.** Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. **Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.** Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
 - Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.
- Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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;
- 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.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». В данную программу вместо раздела «Лыжные гонки» включён модуль «Игры народов мира». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать

предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по **способам двигательной деятельности** предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с

образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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.

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 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.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время выполнения различных видов упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для 4 класса на 2023/2024 учебный год по ФГОС

Первая четверть – 24 часов. Лёгкая атлетика – 12 часов.

Знания по физической культуре – 1 час
 Способы физкультурной деятельности – 1 час
 Спортивные и подвижные игры – 2 часов
 Модуль «Игры народов мира» - 5 часов
 Плавание – 3 часа.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
1.	Основы знаний	Т/Б на уроках л/а, вводный инструктаж.	1ч.	Водный	Возникновение первых соревнований. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Т/Б на уроках л/а, вводный инструктаж. Строевая подготовка. Закрепление строевых упражнений (построение в шеренгу, колонну, повороты налево, направо, кругом). Ходьба с изменением длины и частоты шага, Ходьба через препятствия. Обычный бег до 2-3 мин. Игра «Третий лишний» или игра «Пустое место».	Требования к уровню подготовленности обучающихся Предметные, личностные, универсальные учебные действия.			
						Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Развитие навыков расчета на 1-2, по порядку номеров Сформировать первоначальные представления о возникновении первых соревнований Описывать технику беговых упражнений	Фронтальный	ОРУ на осанку Повторить правила Т/Б Возникновение первых соревн	

					ОРУ на осанку Развитие общей выносливости			ований	
2.	Способы физической деятельности	Режим дня и его планирование/ Тестирование	1ч.	Комплексный	Режим дня и его планирование Тест: бег на 30 м с высокого старта Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег. Игра «Пустое место». Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки», «У медведя во бору» Развитие скоростных и координационных способностей	Знать значение режима дня школьника Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту. Демонстрировать скоростные качества в беге на 30 м	Текущий	Составить индивидуальный режим дня.	
3.	Лёгкая атлетика -12ч	Ходьба и бег-5ч.	1ч.	Комплексный	Построение в шеренгу, колонну, Строевая подготовка. Метание м/м. на дальность. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Бег с ускорением 3х 30 м. ОРУ. П/Игра «Мы весёлые ребята», «Пятнашки» Дать понятие о беге с максимальной скоростью Развитие скоростных и координационных способностей.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях фронтальной опросности. Знать: правила выполнения легкой атлетики Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м. Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка.	Фронтальный опрос; корректировка выполнения заданий	Знать правила и основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м. Знать: ТБ на уроках легкой атлетики	
4.		Отработка техники бега	2ч.	Комплексный	Строевые упражнения. Понятия направляющий - замыкающий. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных	Осваивают правила поведения при беге, Демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям Учатся работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивировать свои действия	Текущий	ОРУ на осанку Игры на свежем	

				<p>качеств. Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Челночный бег. Игра «Охотники и утки». «Мы весёлые ребята» Эстафеты.</p>	<p>Объяснить понятие: эстафета, старт, финиш.</p>		<p>воздух е Равно мерны й бег до 6 минут</p>	
5.			3ч.	<p>Комплексный</p> <p>Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» Что такое физкультура? Зачет в беге на 30 м. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.</p>	<p>Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей Уметь бегать с максимальной скоростью 30м Знать правила тестирования Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>5,7-6,2-6,8-5,9-6,7-7,0 (сек) Оценить бег на 30м</p>	<p>Возникновение первых соревнований.</p>	
6.			4ч.	<p>Обучения</p> <p>Комплекс УГГ Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди», «Совушка» Понятие «короткая дистанция» Развитие быстроты, внимания. Эстафеты. Основные положения рук и ног при беге.</p>	<p>Научиться выполнять высокий старт. Соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, Знать правила подвижных игр Иметь представление: «короткая дистанция», бег на скорость, на выносливость Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными</p>	<p>Текущий</p>	<p>Повторить повороты и правила подвижных игр</p>	

						способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.			
7.			5ч.	Комплексный	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные) Комплекс УГГ Закрепление техники высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место», «Встречная эстафета». Развитие скоростных качеств(быстроты), внимания	Научиться выполнять высокий старт Уметь применять правила игр в самостоятельных занятиях Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги Научиться выполнять высокий старт прыжок в длину с места Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Опрос по правилам подвижных игр	Повторить повороты	
8.		Прыжки и прыжковые упр.	6ч.	Совершенствование ЗУН	Закрепление навыка прыжка с одной ноги на другую в движении. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки с доставанием мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку. Развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам" и в беге на 60 м. Высокий старт.	Уметь выполнять высокий старт, прыжок в длину с места Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Текущий	ОРУ на осанку	
9.		Совершенствование	7ч.	Комплексный	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге и при выполнении упражнений. Усваивают правила построения при	Текущий	Повторить правила	

		навыков выполнения прыжков.			расстояния 4–5 м – обучение. Беседа: «Как правильно дышать» Закрепление навыков бега и прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде".	выполнении метания. Соблюдают ТБ.		подвижных игр Упр. на дыхание	
10.	Модуль «Игры народов мира»	Формирование навыков метания	5.1ч	Комплексный	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров с элементами силовой подготовки. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м – обучение. Развитие меткости, внимания, координации движений. Модуль «Игры народов мира» Самоконтроль за физической нагрузкой	Усвоение правил поведения при выполнении метания подвижных игр Описывать технику метания упражнений.	Текущий	УГГ Самоконтроль	
11.			8ч.	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	Оценить бег 60м		
12.		Обучение челночному бегу 3*10м	9ч.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон» Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	Знать: понятие «челночный бег» Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Текущий	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	
13.			10ч.	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	8,8-9,3-9,9 9,3-9,8-10,4 (сек)	Оценить	Значение	

				ый	Челночный бег 3*10м . Игра «Гуси-лебеди». «Встречная эстафета». Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека		бег 3*10м	заняти й легкой атлети кой для здоров ья челове ка	
14.			11ч.	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	Текущий		
15.			12ч.	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий		
16.	Подвижные игры с прыжками и бегом-5ч.	Прыжки-5ч.	1ч..	Комплексный	Инструктаж по Т/Б Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде». Влияние бега на здоровье.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Текущий	Возникновение первых соревнований .	
17.		Прыжок с высоты . Обуче		Комплексный	Прыжок с высоты. Обучение Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие	Выполнять движения в прыжках. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	Текущий		

		ние			скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.			
18.			3ч.	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры». Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Уметь : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	Оценить прыжок в длину с места		
19.		Прыжок в длину с места. Совершенствование.	4ч.	Комбинированный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения : на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки с доставкой мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь : выполнять прыжок в длину с места. 160-140-125 150-130-120 (см) Регулятивные : Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности	Оценить прыжок в длину с места	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	
20.		Прыжок в длину с разбега.	5ч.	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в беге и прыжках.	330-310-290 300-260-230 (см) Уметь : выполнять прыжок в длину с разбега.	Оценить прыжок в длину с разбега		

21.	Модуль «Игры народов мира»	Игры народов Сибири Дальнего Востока	5.2ч	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч», «Куропатки и охотники». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Знать правила подвижных игр Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий	Техника безопасности при проведении метания	
22.		Метание мяча. Совершенствование		Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч», «Успей поймать». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игры «Зайцы в огороде», «Лисы в огороде»	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре	Текущий	Играть в подвижные игры	
23.		Закрепление техники метания мяча		Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4–5м.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации в игре	Оценить метание мяча	Названия метательных снарядов	
24.				Комп	ОРУ с малым мячом. Метание малого	Уметь: правильно выполнять	Теку	Игры с	

				лекси ый	мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	метательные движения.	щий	метани ем	
25.	Плавание-3часа		1ч.	Комплексный	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические нормы. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине.	Создать условия для освоения правил, требований к занятиям на воде. Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий	Значение плавания в жизни человека.	
26.			2ч.	Комплексный	Упражнения на суше. Задержка дыхания. Погружение под воду. Скольжение.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий	Выполнение специальных упражнений на дыхание.	
27.			3ч.	Комплексный	Подготовительные упражнения в воде. Погружение. Стиль «кроль». Упражнения для изучения техники ног. Игры на воде	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий	Выполнение специальных упражнений на дыхание.	

Вторая четверть – 21 час.+3ч.

Знания по физической культуре – 1 час

Способы физкультурной деятельности – 1 час

Спортивные и подвижные игры –11 часов
Модуль «Игры народов мира» - 5 часов
Плавание – 3 часа.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
						Требования к уровню подготовленности обучающихся Предметные, личностные, универсальные учебные действия.			
28.	Основы знаний-1ч.	Физическая культура у народов Древней Руси.	1ч.	Изучение нового материала.	Физическая культура у народов Древней Руси. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Создать представление о физической культуре народов Древней Руси	Текущий	Физическая культура у народов Древней Руси.	
29.	Способы физической деятельности-1ч.	Гигиена физических упражнений в баскетболе.	1ч.	Комплексный	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование Гигиена физических упражнений в баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в шаге правой и левой рукой. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	
	Спо	Инстр	1ч.	Комп	Т.Б. по подвижным играм.	Уметь: владеть мячом (держать,	Теку	Виды	

30.	ртивные и подвижные игры с элементами баскетбола – 11 часов	уктаж по Т/Б на уроках баскетбола и подвижных игр.		лексный.	Передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча с низу на месте. Ловля и передача мяча на месте от груди. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом, бегом. Игра «Передал - садись» Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Создать условия для овладения основами игровой деятельности, развития творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий.	щий	физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	
31.		Передача мяча в движении.	2ч.	Комплексный	Передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Передал- садись». Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Текущий	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	
32.		Передача мяча в движении.	3ч.	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике различными способами. Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч -среднему», Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	Оценить ведение в движении	ОРУ на осанку	

						способы достижения результата.			
33.		Перед ача мяча на месте в квадр атах	4ч.	Совер шенст во- вания	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах различными способами . Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Теку щий Оцен ить броск и от груди	ОРУ на осанку	
34.		Веден ие мяча	5ч.	Совер шенст во- вания	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Теку щий Опро с по прав илам подви жных игр	ОРУ на осанку	
35.		Веден ие мяча	6ч.	Совер шенст во- вания	ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. . Эстафеты с мячами.	Соблюдать правила подвижных игр	текущ ий	Повто рить правил а подви жных игр с мячом	
36.		Веден ие и броск и мяча	7ч.	Совер шенст во- вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой с изменением направления. Броски в мяча в кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу» и «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущ ий	ОРУ с силово й направ леннос тью	
37.		Броск и б/б мяча	8ч.	Совер шенст во- вания	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Теку щий	ОРУ с силово й направ	

					ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	задачей и условиями ее реализации; определять наиболее		леннос тью	
38.		Ведение и броски мяча	9ч.	Совершенствование	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий	ОРУ с силовой направленностью	
39.		Ведение мяча	10ч.	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину». Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие силовых и координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Текущий	ОРУ с силовой направленностью	
40.		Совершенствование техники ведения и бросков баскетбольного мяча	11ч.	Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Текущий	Передача мяча в парах - учет	
41.		Резервный урок		Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику бросков и ведения мяча			
42.	Мод		1ч.		Обучение подбрасыванию	Формирование первоначальных	Теку		

	уль «Игр ы наро дов мир а» - 5 часо в				волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	представлений о значении народных игр для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	щий		
			2ч.		Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Пионербол».		текущ ий		
			3ч.		Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол».		Перед ача мяча в парах - учет		
			4ч.		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.				
			5ч.		Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.				
	Пла вани е – 3 часа.	Техни ка работ ы ног.	1ч.		Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине. Техника работы ног.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Теку щий	Назван ия плават ельных упраж нений, способ ов плаван ия	

		Согласование работы ног с дыханием	2ч.		Согласование работы ног с дыханием Правила гигиены и техника безопасности	Научиться согласованной работе рук и ног при плавании	Текущий	Выполнение специальных упражнений на дыхание	
49.		Техника работы рук	3ч.		Техника работы рук Согласование работы рук, ног с дыханием	Научиться согласованной работе рук и ног с дыханием при плавании	Текущий	Выполнение специальных упражнений на дыхание	

Третья четверть - 30 часов +4ч.

Знания по физической культуре – 1 час

Спортивные и подвижные игры – 5 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

Модуль «Игры народов мира» - 5 часов

Плавание – 3 часа.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
49.	Знан	Прави	1ч.	Вводн	Правила безопасности во время занятий	Предметные, личностные, универсальные учебные действия.	Знать правила безопасности во время	Теку	Прави

	ия по физической культуре	ла безопасности во время занятий гимнастикой		ый	гимнастикой Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки Игра «Совушка».	занятий гимнастикой	щий	ла безопасности во время занятий гимнастикой	
50.	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. (16 часов)	Акробатика. Строевые упражнения. 7 часов	1ч.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы. Создать условия для формирования правильного двигательного навыка с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Развивать основные физические качества и способности средствами гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Текущий Опрос по теории и Т/Б	Группировка . Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	
51.		Группировка. Перекаты	2ч.	Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей. Название	Уметь: выполнять строевые команды Уметь : выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Текущий	Название гимнастических снарядов	

					гимнастических снарядов				
52.		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнуть в ноги.	3ч.	Комбинированной	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы. Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,...) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Оценить скакалку за 30 сек.	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)	
53.		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнуть в ноги.	4ч.	Совершенствован	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты направо, налево. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнуть ноги, перекат вперед в упор присев. Полоса препятствия. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя на полу. Поднимание туловища за 1 мин.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Оценить выполнение стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине	Кувырок вперед, Наклон вперед сидя на полу.	
54.		Стойка на лопатках. Два	5ч.	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты направо, налево. Выполнение комбинации из	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Формирование навыков контролировать	Оценить выполнение кувыр	Кувырок вперед, Подни	

		кувырок вперед слитно.			разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Полоса препятствия. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя на полу. Поднимание туловища за 1 мин.	свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	ка вперед.	мание туловища за 1 мин.	
55.		Развитие гибкости.	6ч.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» Наклон вперед сидя на полу.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости.	Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.	ОРУ на гибкость	
56.		Отработка техники выполнения акробатических упражнений	7ч.	Совершенствование	Гимнастическая полоса препятствий Подвижные игры и эстафеты	Уметь: проходить гимнастическую полосу препятствий	Текущий	ОРУ на гибкость	
57.		Висы, строевые упр.-3ч	1ч.	Комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Упражнения в упоре лежа на	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	Текущий	Поднимание туловища за 1 мин. ОРУ на гибкость	

					гимн. скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.				
58.		Отработка техники выполнения упражнений на висах и на гимнастической скамейке	2ч.	Комплексный	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» и «Космонавты». Развитие силовых способностей</p> <p>Выполнение упражнений на пресс за 30 сек.-тестирование</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на развитие гибкости.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	Текущий	ОРУ на гибкость	
59.			3ч.	Учётный	ОРУ с обручем. Повороты Перестроение. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на гибкость.</p> <p>Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя»</p>	Оценить «Тест на гибкость сидя»	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	
60.		Опорный прыжок, лазание, упр. в равновесии -6ч.	1ч.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м) или двум гимнастическим скамейкам. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка», «Чахорда». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	

61.			2ч.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе и гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Игры «Ниточка и иголочка», «Кто приходил?». Опорный прыжок. Развитие координационных и силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	
62.			3ч.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Опорный прыжок. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий		
63.		Отработка техники лазания	4ч.	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне (гимн. скамейке). ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно, горку матов (полоса препятствий). Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по Г.ст; Г.ск; выполнять опорный прыжок.	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		
64.			5ч.	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять лазание, опорный прыжок.	Оценить лазание по гимнастической стенке		

					способностей		е, скаме йке.		
65.			6ч.	Комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по стенке, по канату. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Текущий Оценить лазание по канату.		
66.	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола-5часов	Обучение ловли и передач мяча в парах.	1ч.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Правила «Пионербола»	Знать: правила работы с мячом. Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Текущий	ОРУ с малыми мячами. Правила игры в Пионербол	
67.		Ловля и передача мяча в парах	2ч.	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий	ОРУ с малыми мячами	

						<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>			
68.		Ловля и передача мяча через сетку.	3ч.	Совершенствования	ОРУ с мячом. Обучение передаче и ловле мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие двигательных качеств.	<p>Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий	ОРУ с малы ми мячам и	
69.			4ч.	Совершенствования	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка» Развитие двигательных качеств.	<p>Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч.</p>	Текущий	Правила игры в Пионербол	
70.		Ознакомить с игрой в «Пионербол»	5ч.	Совершенствования	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол». Развитие двигательных качеств.	<p>Уметь: выполнять подачу мяча через сетку.</p>	Текущий	Правила игры в Пионербол	
71.	Модуль «Игры народов мира» - 5 часо		1ч.	Вводный	Техника безопасности. ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	<p>Уметь: выполнять подачу мяча через сетку.</p> <p>Описывать технику подачи мяча.</p> <p>Осваивать технику подачи мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игровой деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровой деятельности.</p> <p>Принимать адекватные решения в</p>	Текущий		

						<p>условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>			
72.		Совершенствовать технику игры в «Пионербол»	2ч.	Комплексный	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<p>Знать: правила игры в «Пионербол». Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. Уметь: играть в игру «Пионербол».</p>	Текущий		
73.			3ч.	Совершенствования	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	<p>Знать: правила игры в «Пионербол» и уметь их применять. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	Текущий		
74.			4ч.	Комплексный	Совершенствование подачи в игре «Пионербол». П.И.« К своим флажкам» Два мороза» Эстафеты Развитие координационных способностей.	<p>Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать</p>			

						даже в ситуациях неуспеха.			
75.			5ч.	Комплексный	Совершенствование игровых действий в Пионерболе	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.			
76.	Плавание – 3 часа		1ч.	Комплексный	Согласование работы рук и ног. Игры на воде	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий	Выполнение специальных упражнений на дыхание.	
77.			2ч.	Комплексный	Согласование работы рук, ног с дыханием. Игры на воде	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий	Выполнение упражнений на дыхание.	
78.			3ч.	Комплексный	Согласование работы рук, ног с дыханием. Игры на воле. Проплыть 25 метров без учёта времени	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Текущий	Выполнение упражнений на дыхание.	

Четвёртая четверть – 24 часов. **Способы физической деятельности – 1 час**
Лёгкая атлетика – 12 часов.
Спортивные и подвижные игры – 3 часов
Модуль «Игры народов мира» - 5 часов
Плавание – 3 часа.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся Предметные, личностные, универсальные учебные действия.	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
79.	Способы физической деятельности – 1 час		1ч.	Вводный	Техника безопасности Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		Что такое физическая культура?	
80.	Лёгкая атлетика 12 часов	Прыжки в высоту-5ч.	1ч.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Знать и выполнять правила техники безопасности Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Текущий	Т/Б на уроках лёгкой атлетики	
81.			2ч.	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Проявлять качества силы,	Текущий	Скакалка	

					спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			
82.			3ч.	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». Работа по станциям	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках Уметь характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	Игры. Упр. на мышцы брюшного пресса	
83.			4ч.	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Текущий	Игры. Упр. на мышцы брюшного пресса	
84.			5ч.	Контрольный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги» -контроль	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить выполнение прыжка в высоту		
85.	Развитие общей выносливости	Полоса препятствий	1ч.	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 5 мин);	текущий		

	ости-бчасов								
86.			2ч.	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».		текущий		
87.		Полоса препятствий	3ч.		ОРУ в движении. Равномерный бег (до 8 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Оценить прохождение полосы препятствий		
88.			4ч.	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 10 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе до 10 мин до (1 км).	Текущий		
89.		6 минутный бег	5ч.	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег – тест (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Тестирование		
90.		Полоса препятствий	6ч.	Комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 7 мин). Полоса препятствия. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Игра «Вызов номеров».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Оценить прыжок в длину с места		
91.		Эстафетный бег – 4ч.	.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты с предметами.	<i>Уметь:</i> выполнять эстафетный бег с различными предметами. Объяснить Понятие: эстафета, старт, финиш.	Текущий	Понятие: эстафета, старт,	

								финиш	
92.	Спортивные и подвижные игры-бч.	Совершенствованиетехники ходьбы и бега в играх и эстафетах		Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега. Челночный бег 3*10м Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде».Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	текущий		
93.				Совершенствование	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.			
94.					ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценить		
95.		Бег 60м Совершенств		комплексный	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	текущий		

		вован ие.			Развитие скоростных способностей.				
96.				компл ексны й	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон».Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Оцен ить бег 30м		
97.	Мод уль «Игр ы наро дов мир а»- 5ч.		1ч.	компл ексны й	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Оцен ить бег 60м		
98.		Пры жки	2ч.	компл ексны й	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущ ий		
99.			3ч.	компл ексны й	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Прыжок за прыжком».	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущ ий		
10 0		Мета ние мяча в цель с 4- 5м. Совер шенст вован ие	4ч.	компл ексны й	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	текущ ий		
10 2			5ч.	компл ексны й	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.		текущ ий		

					Развитие скоростно-силовых качеств.				
10 3.	Плавание-3ч.		1ч.	Комплексный	Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Выполнение специальных упражнений на дыхание.		
10 4.			2ч.	Комбинированный	Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Показ способа плавания брассом.	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Выполнение специальных упражнений на дыхание.		
10 5.			3ч.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде	Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.	Выполнение специальных упражнений на дыхание.		