МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Экспертиза проведена  на заседании ШМО  учителей начальных классов  протокол от 28.08.2023 №1 | Принята на заседании педагогического  совета  протокол от 30.08.2023 №18 | Утверждена  приказом директора  от 31.08.2023  № 292/01-07 |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**на 2023/2024 учебный год**

**4 класс**

**Программу разработал учитель физической культуры**

**Климович В.В.**

## I. Пояснительная записка

*Рабочая программа 4 класса по физической культуре разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования по физической культуре и на основе авторской программы**В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы».*

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 ч (2 раза в неделю).

**Общая характеристика предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Рабочая программа по физической культуре направлена на создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

***Цели программы:***

* сформировать у обучающихся начальной школы основы здорового образа жизни;
* развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

***Задачи программы***:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плос­костопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* 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 двигательных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во вре­мя занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями, подвижными играми, использование их в свободное вре­мя на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к занятиям тем или иным видом 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.

**Принципы построения рабочей программы**

***Принцип демократизации***вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога.

*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.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

**Структура программы учебного предмета**

В 4 классе,на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акроба­тики» — это освоение целостных (соревновательных) комбина­ций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощен­ным правилам. В содержание других разделов программы вводят­ся новые упражнения, требующие относительно высокого уров­ня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов про­граммы сочетается с усвоением основ знаний и способов двига­тельной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим мате­риалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга­низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигатель­ной деятельности, предусматривает обучение школьников эле­ментарным умениям самостоятельного контроля за своим физи­ческим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотно­сятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Распределение программного материала в учебных часах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  | Подвижные игры | 24 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
|  | Легкая атлетика | 10 |
|  | Лыжная подготовка | 7 |
|  | ОФП | 15 |
| **Итого** |  | **68ч** |

**II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

По окончании 4 класса обучюащиеся ***должны уметь:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* 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 условиях.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**III. Содержание учебного предмета**

**68 часов**

1. **Основы знаний о физической культуре**

***Основы знаний о физической культуре,******умения и навыки****.*

*Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие че­ловека. Строение тела человека, положения тела в пространст­ве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и рас­слабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движени­ях и передвижениях человека.

*Социально-психологические основы.* Влияние физических уп­ражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; ком­плексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осан­ки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе за­нятий физическими упражнениями.

***Приемы закаливания:***

* Воздушные ванны.
* Солнечные ванны.
* Водные, процедуры.
* Хождение бо­сиком.

***Способы саморегуляции.*** Изменение телесных и психических проявлений состояний организма. Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры. Овладение приемами саморегуляции, свя­занными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные уп­ражнения. Самомассаж.

***Способы самоконтроля.*** Измерение массы тела. Приемы из­мерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) спо­собностей: скоростных, координационных, силовых, выносливос­ти и гибкости.

1. **Гимнастика с элементами акробатики**

В программный матери­ал 4 класса входят простейшие виды построений и перест­роений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцеваль­ные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, акробатическим и танцевальным уп­ражнениям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Виды деятельности** |
| На освоение ак­робатических уп­ражнений и разви­тие координацион­ных способностей | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом; стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно |
| На освоение ви­сов и упоров, раз­витие силовых и координационных способностей | Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гим­настической стенке, вис прогнувшись, подтягивание в ви­се, поднимание ног в висе. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. |
| На освоение на­выков лазанья и перелезания, раз­витие координационных и силовых способностей, пра­вильную осанку | Перелезание через препятствия |
| На освоение навыков равновесия | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90, 180 градусов, опускание в упор, стоя на колене (правое, левое) |
| На освоение тан­цевальных упраж­нений и развитие координационных способностей | I и II позиции ног; сочетание ша­гов галопа и поль­ки в парах; элемен­ты народных танцев |
| На освоение строевых упражне­ний | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Воль­но!»; рапорт учите­лю; повороты кру­гом на месте; расчет по порядку; перестроение из од­ной шеренги в три уступами, из колон­ны по одному в колонну по 3 и 4 человека в движении с поворотом |
| На знания о физиче­ской культуре | Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во вре­мя занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение на­пряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание |
| Самостоятель­ные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений |

1. **Подвижные игры**

Многообразие двигательных действий, входящих в состав по­движных игр, оказывает комплексное воздействие на совершен­ствование координационных и кондиционных способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Виды деятельности** |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, раз­витие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых  способностей, ориентирование в пространстве | «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4м  (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и  медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способно­стей к дифференцированию параметров движении, ре­акции, ориентиро­ванию в простран­стве | «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» |
| На комплексное развитие координационных и конциионных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол»  Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила по­ведения и безопасности |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча но­гами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |

1. **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движе­ний, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель реша­ет две задачи.

Легкоатлетические упражнения проводятся пре­имущественно в игровой и соревновательной форме.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Виды деятельности** |
| На освоение на­выков ходьбы и раз­витие координаци­онных способнос­тей | Ходьба с изменением длины и частоты ша­гов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы, то же с преодолением 3—4 препятствий |
| На освоение на­выков бега, разви­тие скоростных и координационных способностей | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд. С захлёстыванием голени назад |
| На совершенст­вование навыков бега и развитие вы­носливости | до 10 – 12 минут |
| На совершенство­вание бега, разви­тие координацион­ных и скоростных способностей | Бег в «коридорчике» 30-40 см из различ­ных и. п. с максимальной скоростью на расстояние до 60м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы  «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (рас­стояние 10-20 м), от 40 до 60м |
| На освоение на­выков прыжков, развитие скоростно-силовых и коор­динационных спо­собностей | Прыжки на заданную длину по ориенти­рам, на расстояние 60-70 см в по­лосу приземления шириной 30 см, че­редование прыж­ков в длину с ме­ста в полную силу и вполсилы (с за крытыми глазами на точность при­земления), с высо­ты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземле­нием в квадрат, в длину с разбега (согнув ноги), в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки (трой­ной, пятерной, де­сятерной) |
| На овладение на­выками метания, развитие скоростно-силовых и коор­динационных спо­собностей | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние;  в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м  Бросок набивного мя­ча (1 кг)двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние |
| На знания о физической культуре | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега; знание о влиянии бега на состояние здо­ровья, элементарные сведения о прави­лах соревнования в беге, прыжках и ме­тании, техника безопасности на занятиях |
| Самостоятель­ные занятия | Равномерный бег до 12 мин. Соревно­вания на короткие дистанции до 60м. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные, вертикальные и го­ризонтальные (до 110см) препятствия |

1. **Лыжная подготовка**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход. Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению на местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом. Конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Виды деятельности** |
| На освоение техни­ки лыжных ходов | Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плу­гом и упором. Повороты переступанием в дви­жении. Подъем лесен­кой. Прохождение дистанции до 2км |
| На знания о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами |

**ОФП**

Общеразвивающие упражнения: с мячом, со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов.

Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

Равномерный медленный бег до 5 мин. Челночный бег 3x5, 3x10. Бег до 1 км.

Подтягивание.

Прыжки в длину с места, со скакалкой.

Перестроение в колонну по одному из колонны по два; из одной шеренги в две; из двух шеренг в два круга.

Эстафеты с мячом.

Подвижные игры.

**Уровень развития физической культуры обучающихся,**

**оканчивающих начальную школу:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по оконча­нии начальной школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений челове­ка, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах про­стейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового ана­лизаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функцио­нальном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, прави­лах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие коор­динации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сер­дечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия, зака­ливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в про­цессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

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

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выпол­нять строевые упражнения, рекомендованные про­граммой, принимать основные поло­жения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1кг, гантелями массой 0,5-2 кг с со­блюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок впе­ред и назад; выпол­нять висы и упоры, рекомендованные программой; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

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

***Физическая подготовленность:***показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

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

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

***Правила поведения на занятиях физическими упражнени­ями:***соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других

упражнений.

**Контрольные испытания ГПА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
| ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине (девочки) | 5 | 3 | 2 | 12 | 9 | 7 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,6 | 6,0 | 6,8 | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**IV. Тематическое планирование**

**68 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  **план** | | | | | **Дата**  **факт** | | **Тема урока** | **Основное содержание**  **(решаемые проблемы)** | **Домашнее задание** |
|  | | | | | |  | | **Легкая атлетика – 10.** | |  |
| 1 |  | | | | |  | | Вводный инструктаж. Техника безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. | ОРУ, ходьба, бег в «коридорчике». | Медленный бег до 3 минут |
| 2 |  | | | | |  | | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. | ОРУ с предметами, бег с изменением направления. | Медленный бег до 3 минут |
| 3 |  | | | | |  | | Метание теннисного мяча на дальность. | ОРУ без предметов, бег с изменением скорости, прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафета. | Медленный бег до 3 минут |
| 4 |  | | | | |  | | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | ОРУ с предметами. Закрепление. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. | Комплекс ОРУ без предмета |
| 5 |  | | | | |  | | Ходьба с перешагиванием через скамейки. Игры на осаливание с прыжками «круговая эстафета». | ОРУ с предметами. | Комплекс ОРУ без предмета |
| 6 |  | | | | |  | | Бег с ускорением от 30 до 40 м, ходьба с препятствиями. | ОРУ без предметов. Игры с прыжками. | Прыжки со скакалкой 30 секунд |
| 7 |  | | | | |  | | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. | ОРУ без предметов. Контроль. Челночный бег 3\*10. Бег на выносливость. Игры с прыжками. | Прыжки со скакалкой 30 секунд |
| 8 |  | | | | |  | | Прыжки на расстояние 60-70см. Метание теннисного мяча на дальность. | ОРУ с предметами. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед. | Прыжки в длину с места. |
| 9 |  | | | | |  | | Метание теннисного мяча с места на дальность. Равномерный бег до 10 минут. | ОРУ без предметов. Игры на осаливание на площадке небольшого размера.. | Упражнения с малым мячом. |
| 10 |  | | | | |  | | Бег до 60 м. | ОРУ с предметами. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | Упражнения с малым мячом. |
| **Подвижные игры – 6.** | | | | | | | | | | |
| 11 |  | |  | | | | | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игры «Мяч ловцу», «Быстро и точно». | ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Метание в цель малого мяча. |
| 12 |  | |  | | | | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. | ОРУ без предметов. Игра «Быстро и точно», «Гонка мячей по кругу». | Метание в цель малого мяча. |
| 13 |  | |  | | | | | Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ с предметами. Игра «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | Комплекс УГГ |
| 14 |  | |  | | | | | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча. | ОРУ без предметов. Игра «Вызови по имени», «Борьба за мяч». | Комплекс УГГ |
| 15 |  | |  | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости. | ОРУ с предметами. Игра «Вызови по имени», «Борьба за мяч». | Упражнения на координацию движений |
| 16 |  | |  | | | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости. ОРУ без предметов. | Броски по воротам с 3-4м (гандбол). Игра «Мяч ловцу», «Охотники и утки». | Упражнения на координацию движений |
| **Гимнастика - 12** | | | | | | | | | | |
| 17 |  |  | | | | | | Техника безопасности при проведении уроков по гимнастике. Кувырок вперед. | ОРУ с мячами Основные строевые упражнения. Сочетание шагов галопа и польки в парах. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
| 18 |  |  | | | | | | Перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед. | ОРУ с гимнастической палкой. Основные строевые упражнения. Упражнение в висе стоя и лежа. | Упражнения на равновесие |
| 19 |  |  | | | | | | Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Кувырок вперёд. | ОРУ. Повороты кругом на месте, расчёт по порядку. | Упражнения на равновесие. |
| 20 |  |  | | | | | | Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперёд и назад. | ОРУ без предмета «Рапорт учителю. 1 и 2 позиция ног. | Упражнения на равновесие. |
| 21 |  |  | | | | | | Кувырок назад, вперёд, стойка на лопатках. | ОРУ. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Повороты кругом на месте. | Упражнения на равновесие. |
| 22 |  |  | | | | | | «Мост», композиция из освоенных элементов. | ОРУ. Вис на гимнастической стенке, прогнувшись. Вис на согнутых руках. | Упражнения на внимание |
| 23 |  |  | | | | | | Лазанье по канату в три приёма. Подтягивание в висе. Элементы народных танцев. | ОРУ. Лазанье по канату в три приёма. Подтягивание в висе. Элементы народных танцев. | Упражнения на внимание |
| 24 |  |  | | | | | | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазание через препятствия . | ОРУ с предметом. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазание через препятствия . | Комплекс ОРУ. |
| 25 |  |  | | | | | | Ходьба по бревну на носках. Лазанье по канату. | ОРУ. Поднимание ног в висе.  Ходьба по бревну на носках. Лазанье по канату. | Комплекс ОРУ. |
| 26 |  |  | | | | | | Лазанье по канату, Лазание через препятствия. | ОРУ. Опускание в упор, стоя на колене. Ходьба по бревну на носках. | Комплекс ОРУ. |
| 27 |  |  | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 и 4 человека. Повороты прыжком на 90, 180 градусов. | ОРУ. Повороты прыжком на 90, 180 градусов. Элементы народных танцев. | Упражнения на развитие гибкости. |
| 28 |  |  | | | | | | Ходьба по бревну. | О Р У с гимнастической палкой. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными движениями рук. | Упражнения на развитие гибкости. |
| **Подвижные игры – 10.** | | | | | | | | | | |
| 29 |  |  | | | | | | Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Пустое место», «Прыжки по полосам». | Упражнения на развитие гибкости. |
| 30 |  |  | | | | | | Игры «Космонавты», «Волк во рву», «Кто дальше бросит». | ОРУ без предметов. Игры «Космонавты», «Волк во рву», «Кто дальше бросит». | ОРУ без предметов. |
| 31 |  |  | | | | | Подвижные игры «Белые медведи», «Удочка». | | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Белые медведи», «Удочка». | ОРУ без предметов. |
| 32 |  |  | | | | | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | | ОРУ с предметами. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | ОРУ с предметами. |
| 33 |  |  | | | | | Подвижные игры «Волк во рву», «Метко в цель | | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Волк во рву», «Метко в цель». | ОРУ с предметами. |
| 34 |  |  | | | | | Подвижные игры « Пустое место», «Метко в цель». | | ОРУ с предметами. Подвижные игры « Пустое место», «Метко в цель». | ОРУ с предметами. |
| 35 |  |  | | | | | Подвижные игры «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Точный расчёт». | | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Точный расчёт». | Упражнения на внимание. |
| 36 |  |  | | | | | Подвижные игры «Белые медведи», «Удочка». | | ОРУ с предметами. Подвижные игры «Белые медведи», «Удочка». | Упражнения на внимание. |
| 37 |  | | |  | | | Подвижные игры «Космонавты», «Волк во рву», «Кто дальше бросит». | | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Космонавты», «Волк во рву», «Кто дальше бросит». | Прыжки с поворотом на 90 \*. |
| 38 |  | | |  | | | Подвижные игры «Пустое место», «Прыжки по полосам», «Метко в цель». | | ОРУ с предметами. Подвижные игры «Пустое место», «Прыжки по полосам», «Метко в цель». | Прыжки с поворотом на 90 \*. |
| **Лыжная подготовка –7.** | | | | | | | | | | |
| 39 |  | | |  | | | Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход без палок и с палками. | | Попеременный двушажный ход без палок и с палками. | Подбор одежды и обуви. |
| 40 |  | | |  | | | Попеременный двушажный ход без палок и с палками. | | Попеременный двушажный ход без палок и с палками. | Правила подбора лыжного инвентаря. |
| 41 |  | | |  | | | Попеременный двушажный ход без палок и с палками. | | Попеременный двушажный ход без палок и с палками. | Передвижение на лыжах до 500 метров. |
| 42 |  | | |  | | | Подъём лесенкой. Попеременный двушажный ход. | | Подъём лесенкой. Попеременный двушажный ход. | Передвижение на лыжах до 500 метров. |
| 43 |  | | |  | | | Спуски с высокой и низкой стойки. Попеременный двушажный ход. | | Спуски с высокой и низкой стойки. Попеременный двушажный ход. | Подъем лесенкой. |
| 44 |  | | |  | | | Спуски с высокой и низкой стойки. | | Спуски с высокой и низкой стойки. | Спуски в высокой и низкой стойке. |
| 45 |  | | |  | | | Спуски с высокой и низкой стойки. Передвижение на лыжах да 2 км с равномерной скоростью. | | Спуски с высокой и низкой стойки. Передвижение на лыжах да 2 км с равномерной скоростью. | Спуски в высокой и низкой стойке. |
| **Подвижные игры – 8.** | | | | | | | | | | |
| 46 |  | | | | |  | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным. | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Прыжки по полосам». | Комплекс ОРУ. |
| 47 |  | | | | |  | Броски в цель. Подвижные игры «Точный расчет», «Мяч водящему». | | ОРУ. Подвижные игры «Точный расчет», «Мяч водящему», | Комплекс ОРУ. |
| 48 |  | | | | |  | Ведение мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», | | ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», | Комплекс ОРУ. |
| 49 |  | | | | |  | Ведение мяча. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка», «К своим флажкам». | | ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка», «К своим флажкам». | Упражнения на координацию движений. |
| 50 |  | | | | |  | Ведение мяча в движении по прямой шагом. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Школа мяча». | | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Школа мяча». | Упражнения на координацию движений. |
| 51 |  | | | |  | | Ведение мяча. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Играй, играй, мяч не теряй». | | ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Играй, играй, мяч не теряй». | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |
| 52 |  | | | |  | | Броски в цель. Подвижные игры «Точный расчёт», «Мяч водящему». | | ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры «Точный расчёт», «Мяч водящему». | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |
| 53 |  | | | |  | | | Ведение мяча бегом. Подвижные игры «Школа мяча», «Метко в цель». | ОРУ. Ведение мяча бегом. Подвижные игры «Школа мяча», «Метко в цель». | Жонглирование двумя мячами. |
| **ОФП – 15.** | | | | | | | | | | |
| 54 |  | | | |  | | | Техника безопасности по ОФП. Равномерный медленный бег. | ОРУ без предметов. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Равномерный медленный бег. | Медленный бег. |
| 55 |  | | | |  | | | Равномерный медленный бег до 5 минут. | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ без предметов. Равномерный медленный бег до 5 минут. | Медленный бег. |
| 56 |  | | | |  | | | Равномерный медленный бег до 5 минут. | Перестроение в колонну по одному из колонны по два. ОРУ с мячом. Равномерный медленный бег до 5 минут. | Медленный бег. |
| 57 |  | | | |  | | | Челночный бег 3x10. | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ со скакалкой. Челночный бег 3x10. | Челночный бег |
| 58 |  | | | |  | | | Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафеты. | Челночный бег. ОРУ с обручем. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафеты. | Прыжки со скакалкой |
| 59 |  | | | |  | | | Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Подтягивание. | ОРУ с обручем. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Подтягивание. | Прыжки со скакалкой |
| 60 |  | | | | |  | | Промежуточная аттестация.  Тестирование. | ОРУ. Бег 30 метров. Подтягивание. Бег 1000 метров. | Длительный бег. |
| 61 |  | | | | |  | | Бег до 1000 метров. Эстафеты. | ОРУ с предметами. Бег до 1000 метров. Эстафеты. | Бег на выносливость |
| 62 |  | | | | |  | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Прыжки в длину с разбега. | ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Прыжки в длину с разбега. | Многоскоки |
| 63 |  | | | | |  | | Бросок набивного мяча. Прыжки в длину с разбега. | ОРУ. Бросок набивного мяча. Прыжки в длину с разбега. | Многоскоки |
| 64 |  | | | | |  | | Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания. | ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) Прыжки с высоты до 60 см. | Прыжки в длину с места. |
| 65 |  | | | | |  | | Бросок набивного мяча. | ОРУ. Бросок набивного мяча. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Прыжки с высоты до 60 см. | Прыжки в длину с места. |
| 66 |  | | | | |  | | Бросок набивного мяча из-за головы вперёд-вверх | ОРУ. Бросок набивного мяча из-за головы вперёд-вверх. Ходьба под звуковые сигналы. Многоразовые прыжки (до 10 раз). | Комплекс ОРУ. |
| 67 |  | | | | |  | | Бросок набивного мяча снизу вперёд-вверх на дальность. | ОРУ. Бросок набивного мяча снизу вперёд-вверх на дальность. | Комплекс ОРУ. |
| 68 |  | | | | |  | | Броски набивного мяча. | ОРУ. Броски набивного мяча. Ходьба с преодолением препятствий. Многоскоки. | Беговые упражнения. |

**V. Перечень учебно-методических средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебник** | Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение. Электронное издание. |
| **Методические пособия** | «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение».  «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО».  «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО». |

**VI. Особенности реализации рабочей программы по физической культуре в период дистанционного обучения.**

1. **Вступление.**

Данная рабочая программа по физической культуре может использоваться в период дистанционного обучения посредством изучения теоретического материала.

1. **Формы и виды контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Класс** | **Формы заданий для осуществления контроля** |
| Физическая культура | 4 | **Текущее домашнее задание:** выполнение заданий по учебнику, тестирование по теме, ответы на контрольные вопросы по теме, сообщение по теме, творческая работа.  **Промежуточная аттестация:** тестирование. |

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема**  **урока** | **Домашнее задание** |
|
| **Легкая атлетика – 10.** | | |
| 1. | Вводный инструктаж по т.б. на уроках физической культуры. Основы знаний | медленный бег 3 м-методика |
| 2 | Техника метания теннисного мяча с места | Комплекс ОРУ |
| 3 | Входная диагностическая работа Метание теннисного мяча на дальность | Бег с ускорением до 30 метров [теория] |
| 4 | Техника Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Комплекс ОРУ |
| 5 | Техника ходьбы с перешагиванием через скамейки. | Комплекс ОРУ |
| 6 | Техника бега с ускорением от 30 до 40м. | Методика со скакалкай 30с |
| 7 | Техника бега бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. | Методика со скакалкай 30с |
| 8 | Обучение техники прыжков на расстояние 60-70см. Метание теннисного мяча на дальность. | Техника прыжков в длинну с места |
| 9 | Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность. | Техника ОРУ с мячом |
| 10 | Техника бега до 60м. | Техника ОРУ с мячом |
| **Подвижные игры-6ч** | | |
| 11 | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игры «Мяч ловцу», «Быстро и точно». | Техника метания в цель малого меча |
| 12 | Техника ловли и передачи мяча в движении в квадратах | Техника метания в цель малого меча |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча в движении в движении | Комплекс УГГ |
| 14 | Обучения техники Ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча. | Комплекс УГГ |
| 15 | Обучение техники Ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости. | Упражнения на координацию движений-методика |
| 16 | Техника ведения Ведения мяча с изменением направления и скорости. ОРУ без предметов. | Упражнения на координацию движений-методика |
| **Гимнастика-12ч** | | |
| 17 | Техника безопасности при проведении уроков по гимнастике. Кувырок вперед-теория | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа-методика |
| 18 | Перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед техника перекатов,группировуи | Упражнения на равновесие |
| 19 | Технология: кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Кувырок вперёд. | Упражнения на равновесие |
| 20 | Обучении техники: мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперёд и назад | Упражнения на равновесие |
| 21 | Техника: кувырок назад, вперёд из стойки на лопатках | Упражнения на равновесие |
| 22 | Техника: «Мост», композиция из освоенных элементов. | Упражнение на внимание |
| 23 | Техника: лазанье по канату в три приёма. Подтягивание в висе. Элементы народных танцев. | Упражнение на внимание |
| 24 | Техника: ходьбы по бревну большими шагами и выпадами. Лазание через препятствия . | ОРУ теория |
| 25 | Техника: ходьбы по бревну на носках. Лазанье по канату | ОРУ Теория |
| 26 | Обучение технике лазанья по канату, лазанье через препятствия. Лазанье по канату, Лазание через препятствия. | Комплекс ОРУ-теория. |
| 27 | Техника перестроения из колонны по одному в колонну по 3 и 4 человека | Упражнения на развитие гибкости-теория |
| 28 | Обучение техники ходьбы по бревну | Упр. на развитие гибкости-теория |
| **Подвижные игры 10 ч** | | |
| 29 | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Теория | Методика упражнений на развитие гибкости |
| 30 | Подвижные игры «Кто дальше бросит». Теория | ОРУ-Теория |
| 31 | Подвижные игры «Удочка»-Теория | ОРУ-Теория |
| 32 | Подвижные игры «Точный расчёт»-Теория | ОРУ-Теория |
| 33 | Подвижные игры «Метко в цель»-Теория | ОРУ-Теория |
| 34 | Подвижные игры «Метко в цель»-Теория | ОРУ-Теория |
| 35 | Подвижные игры «Точный расчёт»-Теория | Упражнение на внимание. Теория |
| 36 | Подвижные игры «Удочка»-Теория | Упражнение на внимание. Теория |
| 37 | Подвижные игры «Кто дальше бросит»-Теория | Прыжки с поворотом на 90 градусов-Техника |
| 38 | Промежуточная диагностическая работа-Теория | Прыжки с поворотом на 90 градусов-Техника |
| **Лыжная подготовка 7 часов** | | |
| 39 | ТБ при проведении уроков по лыжной подготовки-Теория | Подбор одежды и обуви-Теория |
| 40 | Методика попеременного двушажного хода без палок и с палками | Правила подбора лыжного инвентаря-Теория |
| 41 | Методика попеременного двушажного хода без палок и с палками | Передвижение на лыжах до 500 метров-Методика |
| 42 | Подъём лесенкой. Попеременный двушажный ход-Теория | Передвижение на лыжах до 500 метров-Методика |
| 43 | Спуски с высокой и низкой стойки. Попеременный двушажный ход -Теория | Методика подъёма лесенкой |
| 44 | Спуски с высокой и низкой стойки-Теория | Методика. Спуски в высокой и низкой стойке |
| 45 | Передвижение на лыжах до 2 км- Теория | Методика. Спуски в высокой и низкой стойке |
| **Подвижные игры 8 часов** | | |
| 46 | ТБ при проведении подвижных игр-Теория | Комплекс ОРУ -теория |
| 47 | Методика бросков в цель. Подвижные игры «Точный расчёт» | Комплекс ОРУ -теория |
| 48 | Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра «Метко в цель» | Комплекс ОРУ -теория |
| 49 | Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра «Удочка» | Упражнения на координацию движений. Теория |
| 50 | Обучение техники ведения мяча движении по прямой шагом | Упражнения на координацию движений. Теория |
| 51 | Обучение техники ведения мяча движении по прямой шагом | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд-Методика |
| 52 | Обучение техники броска в цель. Подвижная игра «Мяч водящему» | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд-Методика |
| 53 | Обучение техники ведения мяча бегом. Подвижная игра «Метко в цель» | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд-Методика |
| **ОФП 15** | | |
| 54 | ТБ при ОФП-Теория | Медленный бег-Теория |
| 55 | Обучение технике равномерного медленного бега до 5 минут-Теория | Медленный бег-Теория |
| 56 | Обучение технике равномерного медленного бега до 5 минут-Теория | Медленный бег-Теория |
| 57 | Обучение технике челночного бега 3\*10-Теория | Челночный бег-Теория |
| 58 | Обучение методике прыжков со скакалкой за 30 секунд. Эстафеты | Прыжки со скакалкой Теория |
| 59 | Обучение методике прыжков со скакалкой за 30 секунд. Эстафеты. Подтягивание | Прыжки со скакалкой-Теория |
| 60 | Промежуточная аттестация. Тестирование. Теория | Длительный бег-Теория |
| 61 | Техника бега до 1000 метров. Эстафета | Бег на выносливость-Теория |
| 62 | Техника прыжка в длину с разбега | Многоскоки-Теория |
| 63 | Техника броска набивного мяча | Многоскоки-Теория |
| 64 | Техника броска набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания | Прыжки в длину с места |
| 65 | Совершенствование техники броска набивного мяча-Теория | Прыжки в длину с места |
| 66 | Итоговая диагностическая работа-Теория | Комплекс ОРУ –Теория |
| 67 | Техника броска набивного мяча: снизу-вперёд-вверх-на дальность | Комплекс ОРУ -Теория |
| 68 | Закрепление техники броска набивного мяча | Беговые упражнения. Техника. |