**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Горекинская основная общеобразовательная**  
 **школа муниципального района "Улётовский район"**

**МОУ Горекинская ООШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Харин Р.В.  115 от «02» сентября 2024г |

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 4-го класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Сошина О.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Ф

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих ***образовательных задач:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

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

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

**Общая характеристика курса**

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

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

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

***«Знания о физической культуре»:***

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

***Способы физкультурной деятельности:***

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***«Физическое совершенствование»***

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

**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 её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд 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.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| .**Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во контрольных работ** |
| Знания о физической культуре | 5 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 19 | 4 |
| Легкая атлетика | 24 | 8 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 18 | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 1 |
| **Общее количество часов** | 102 | 16 |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

**знать и иметь представление**:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь**:

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**демонстрировать** 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 |

**Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном воз­расте применяются таким образом, чтобы сти­мулировать стремление ученика к своему лич­ному физическому совершенствованию и само­определению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения про­граммным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных пока­зателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни.

**Формирование УУД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел (содержание)** | **Учебные действия** | **Универсальные учебные**  **действия** |
| 1. | Подвижные игры | Совершенствовать навыки игровых умений. Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях. Взаимодействовать с партнером и командой. Наблюдать за соблюдением правил игры. Формулировать высказывания своего мнения. Разрешать спорные игровые ситуации | **Личностные УУД**  Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  - Действие смыслообразования,  - Нравственно-этическое оценивание  **Коммуникативные УУД**  - Умение выражать свои мысли,  - Разрешение конфликтов, постановка вопросов.  - Управление поведением партнера: контроль, коррекция.  - Планирование сотрудничества с учителем и  сверстниками.  - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.  **Регулятивные УУД**  - Целеполагание,  - волевая саморегуляция,  коррекция, оценка качества и уровня усвоения.  - Контроль в форме сличения с эталоном.  - Планирование промежуточных целей с учетом результата.  **Познавательные универсальные действия:**  Общеучебные:  - Умение структурировать знания,  - Выделение и формулирование учебной цели.  - Поиск и выделение необходимой информации  - Анализ объектов;  - Синтез, как составление целого из частей  - Классификация объектов |
| 2 | Гимнастика с элементами  акробатики. | Уметь выполнять упражнения по образцу. Применять правила безопасности при выполнении упражнений. Выполнять перестроения в строю. Следить за самочувствием при физических нагрузках. Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде |
| 3 | Легкоатлетические упражнения  (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения соответствующие возрасту. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Наблюдать за правильностью выполнения упражнений. Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 4 | Лыжная подготовка.  (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе. Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;  Владеть способами поворотов на лыжах;  Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  Применять простейшие правила обращения с лыжами. Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |
|  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | | **Основное содержание**  **(решаемые проблемы)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4а** | **4б** |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. | 1нед сент | 02.09.19 | 02.09.19 | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловишки» и «Колдунчики» |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 нед  сент | 04.09.19 | 04.09.19 | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку» |
| 3 | Челночный бег | 1 нед  сент | 05.09.19 | 06.09.19 | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне» |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10м | 2 нед  сент | 09.09.19 | 09.09.19 | Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3х10м и подвижной игры «Колдунчики» |
| 5. | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 2 нед  сент | 11.09.19 | 11.09.19 | Разучивание беговой разминки с мешочками и проведение тестирования бега на 60м с высокого старта, проведение игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 6. | Тестирование метания теннисного мяча на дальность | 2 нед  сент | 12.09.19 | 13.09.19 | Повторение беговой разминки с мешочками и проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» |
| 7. | Техника паса в футболе | 3 нед  сент | 16.09.19 | 16.09.19 | Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами» |
| 8. | Спортивная игра "Футбол" | 3 нед  сент | 18.09.19 | 18.09.19 | Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, игра в футбол |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега | 3 нед  сент | 19.09.19 | 20.09.19 | Разучивание разминки на месте. Повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | 4 нед  сент | 23.09.19 | 23.09.19 | Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 4 нед  сент | 25.09.19 | 25.09.19 | Разучивание разминки в движении, Проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» |
| 12 | Контрольный урок по футболу | 4 нед  сент | 26.09.19 | 27.09.19 | Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и игры «Футбол» |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 5 нед сент | 30.09.19 | 30.09.19 | Разучивание разминки с малыми мячами , проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы» |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 нед окт | 02.10.19 | 02.10.19 | Повторение разминки с малыми мячами, про­ведение тестирования наклона вперед из поло­жения стоя, повторение подвижной игры «Пере­стрелка» |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 1 нед окт | 03.10.19 | 04.10.19 | Проведение размин­ки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Пере­стрелка» |
| Легкая атлетика | | | | | |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 нед окт | 07.10.19 | 07.10.19 | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» |
| **Гимнастика** | | | | | |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 2 нед окт | 09.10.19 | 09.10.19 | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования подтягиваний и отжиманий, повто­рение подвижной игры «Антивышибалы» |
| 18 | Тестирование виса на время | 2 нед окт | 10.10.19 | 11.10.19 | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время и подвижной игры «Вышибалы» |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах | 2 нед окт | 14.10.19 | 14.10.19 | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и лов­ли мяча в парах, разучи­вание подвижной игры «Защита стойки» |
| 20 | Броски и ловля мяча в парах на точность | 3 нед окт | 16.10.19 | 16.10.19 | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защи­та стойки» |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах | 3 нед окт | 17.10.19 | 18.10.19 | Разучивание разминки с мячом в парах, прове­дение бросков и ловли мяча в парах на точ­ность, разучивание подвижной игры «Капи­таны» |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 3 нед окт | 21.10.19 | 21.10.19 | Повторение разминки с мячами в парах, раз­учивание бросков и лов­ля мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны» |
| 23 | Подвижная игра "Осада города" | 4 нед окт | 23.10.19 | 23.10.19 | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловля мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города» |
| 24 | Броски и ловля мяча | 4 нед окт | 24.10.19 | 25.10.19 | Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и по­движной игры «Осада города» |
| 25 | Упражнения с мячом | 1 нед нояб | 06.11.19 | 06.11.19 | Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм» |
| 26 | Ведение мяча | 1 нед нояб | 08.11.19 | 08.11.19 | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм» |
| 27 | Подвижные игры | 1нед нояб | 11.11.19 | 11.11.19 | Проведение беговой разминки и 2—3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Кувырок вперед. | 2 нед  нояб | 13.11.19 | 13.11.19 | Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка» |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 2 нед  нояб | 15.11.19 | 15.11.19 | Повторение разминки на матах, совершенство­вание техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через пре­пятствие, проведение подвижной игры «Удоч­ка» |
| 30 | Зарядка | 2 нед  нояб | 18.11.19 | 18.11.19 | Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, прове­дение подвижной игры «Мяч в туннеле» |
| 31 | Кувырок назад | 3 нед  нояб | 19.11.19 | 19.11.19 | Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совер­шенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле» |
| 32 | Круговая тренировка | 3 нед  нояб | 22.11.19 | 22.11.19 | Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внима­ние |
| 33 | Стойка на голове и руках | 3 нед  нояб | 25.11.19 | 25.11.19 | Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники вы­полнения стойки на го­лове и руках, проведе­ние подвижной игры «Парашютисты» |
| 34 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 4 нед нояб | 26.11.19 | 26.11.19 | Знакомство с гимна­стикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастиче­скими палками с помо­щью учеников, совер­шенствование техники выполнения стойки на голове и руках, по­вторение подвижной игры «Парашютисты» |
| 35 | Гимнастические упражнения | 1 нед дек | 29.11.19 | 29.11.19 | Разучивание размин­ки на гимнастических матах с мячом, совер­шенствование техники выполнения гимнасти­ческих упражнений, проведение игрового упражнения на внима­ние |
| 36 | Висы | 1 нед дек | 02.12.19 | 02.12.19 | Повторение разминки на матах с мячом, вы­полнение различных вариантов висов, прове­дение подвижной игры «Ловля обезьян» |
| 37 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 нед дек | 03.12.19 | 03.12.19 | Разучивание размин­ки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гим­настической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» |
| 38 | Круговая тренировка | 2 нед нояб | 06.12.19 | 06.12.19 | Повторение разминки с гимнастическими пал­ками, проведение кру­говой тренировки и по­движной игры «Удочка» |
| 39 | Прыжки в скакалку | 2 нед  дек | 09.12.19 | 09.12.19 | Разучивание разминки со скакалками, повто­рение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горя­чая линия» |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 2 нед  дек | 10.12.19 | 10.12.19 | Повторение разминки со скакалками и прыж­ков в скакалку в трой­ках, проведение по­движной игры «Горячая линия» |
| 41 | Лазанье по канату в два прие­ма | 3 нед  дек | 13.12.19 | 13.12.19 | Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен» |
| 42 | Круговая трениров­ка | 3 нед  дек | 16.12.19 | 16.12.19 | Повторение разминки со скакалкой, прове­дение круговой тре­нировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» |
| 43 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 3 нед  дек | 17.12.19 | 17.12.19 | Разучивание размин­ки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гим­настическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» |
| 44 | Упражнения на гимнастической перекладине. Висы. | 4нед  дек | 20.12.19 | 20.12.19 | Повторение разминки на скамейках, упражне­ний на гимнастических кольцах и на гимна­стическом бревне, и по­движной Игры «Салки и мяч» — |
| 45 | Преодоление полосы препятствий | 4 нед  дек | 23.12.19 | 23.12.19 | Разучивание разминки с резиновыми кольца­ми, махов и выкрута на кольцах, повторе­ние подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 46 | Круговая трениров­ка | 4 нед  дек | 24.12.19 | 24.12.19 | Повторение разминки с резиновыми кольца­ми, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклон­ной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторе­ние подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 47 | Вращение обруча | 5 нед  дек | 27.12.19 | 27.12.19 | Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, раз­учивание подвижной игры «Катание колеса» |
| 48 | Круговая тренировка с элементами акробатики | 5 нед  дек |  |  | Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, про-ведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колёса» |
| Лыжная подготовка | | | | | |
| 49 | ИОТ при проведении  занятий по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 3 нед янв |  |  | Повторение организа­ционно-методических требований, применяе­мых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторе­ние техники ступающе­го и скользящего шага на лыжах без лыжных палок |
| 50 | Сту­пающий и скользящий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 3 нед янв |  |  | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов пере-ступанием |
| 51 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 3 нед янв |  |  | Повторение попере­менного и одновремен­ного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком |
| 52 | Попеременный одношажный ход на лыжах | 4 нед янв |  |  | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне |
| 53 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 4нед янв |  |  | Повторение ранее изученных лыжных ходов. Разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне |
| 54 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 4нед янв |  |  | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах |
| 55 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | 5 нед янв |  |  | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах, торможение «плугом» на лыжах |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 5 нед янв |  |  | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможение «плугом» на лыжах, передвижение «змейкой» |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 5 нед янв |  |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения «змейкой», игра «Накаты» |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 нед фев |  |  | Повторение техники спуска в низкой стойке, игры «Накаты», разучивание игры на лыжах «Подними предмет» |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 нед февр |  |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 нед февр |  |  | Повторение лыжных ходов, передвижения «змейкой», подъема на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», торможение «плугом» на лыжах |
| Подвижные игры на основе баскетбола | | | | | |
| 61 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 2 нед  фев |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 62 | Игра «Снайперы». | 2 нед фев |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 63 | Эстафеты с мячами. | 2 нед фев |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |
| 64 | Игра «Перестрел-ка». | 3 нед февр |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. |
| 65 | Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате. | 3 нед февр |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 66 | Тактические действия в защите и нападении. | 3 нед февр |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол |
| 67 | Игра в мини-баскетбол | 4нед февр |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол |
| 68 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков. | 4 нед февр |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 69 | Совершенство­вание баскет­больных упраж­нений. | 4 нед февр |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 70 | Совершенствование тактических действий в защите | 1 нед март |  |  | Совершенство­вание баскет­больных упраж­нений. Броски мяча двумя руками от груди  Эстафеты с ведением и передачей мя­ча. |
| Легкая атлетика | | | | | |
| 71 | Полоса препятствий | 1 нед март |  |  | Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, игра «Удочка» |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | 1 нед март |  |  | Повторение разминки в движении, проведение прохождения усложненной полосы препятствий, игра «Удочка» |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 2 нед март |  |  | Разучивание разминки в высоту гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в вы-  соту с прямого разбега,  проведение подвижной с кеглями» игры «Вышибалы с кеглями» |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 2 нед март |  |  | Повторение разминки  с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега,  проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранением» |
| 75 | Физкультминут-ка | 2 нед март |  |  | Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями  из физкультминуток,  повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением» |
| Гимнастика | | | | | |
| 76 | Знакомство с опорным прыжком | 3 нед март |  |  | Повторение разминки включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание»  знакомство с опорным прыжком, проведение подвижной игры «Ло- вишка на хопах» |
| 77 | Опорный прыжок | 3 нед март |  |  | Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хопах» |
| 78 | Контрольный урок по опорному прыжку | 3 нед март |  |  | Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенство-вание техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по же-ланию учеников |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 5 нед март |  |  | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 нед апр |  |  | Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол» |
| 81 | Упражнения с мячом | 1 нед апр |  |  | Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повторение подвижной игры «Пионербол» |
| 82 | Волейбольные упражнения | 1 нед апр |  |  | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол» |
| 83 | Контрольный урок по волейболу | 2нед апр |  |  | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пио-нербол» |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груды», «снизу», «из-за головы» | 2 нед апр |  |  | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель» |
| 85 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 2 нед апр |  |  | Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель» |
| 86 | Тестирование виса на время | 3 нед апр |  |  | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч» |
| 87 | Тестирование наклона из положения стоя | 3 нед апр |  |  | Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 3 нед апр |  |  | Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол» |
| 89 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 4 нед апр |  |  | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол» |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 4 нед апр |  |  | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол» |
| 91 | Баскетбольные упражнения | 4 нед апр |  |  | Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упраж-нений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 5 нед апр |  |  | Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол» |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 нед мая |  |  | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» |
| 94 | Беговые упражнения | 2 нед май |  |  | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики» |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 2 нед май |  |  | Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч» |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10м | 2 нед май |  |  | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 97 | Тестирование метания мешочка на дальность | 3 нед май |  |  | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне» |
| 98 | Футбольные упражнения | 3 нед май |  |  | Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол» |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» | 3нед май |  |  | Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол» |
| 100 | Бег на 1000м | 4 нед май |  |  | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол» |
| 101 | Спортивные игры | 4 нед  мая |  |  | Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 4 нед  мая |  |  | Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года |