**Управление образования**

**Гурьевского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Горскинская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Попова М.М..  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руглова Н.А..  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | **«Утверждено»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кузьмин А.А..  Приказ № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. |

**УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование предмета)

**4**

(класс)

**СОСТАВИТЕЛЬ**

Учитель физической культуры

Ламонов Сергей Петрович

(Ф.И.О.)

**Горскино**

**2012**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижения цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умения самостоятельно занимается физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психологических процессов и свойств личности.
  + Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.
  + Решая задачи физического воспитания, необходимо учитывать такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.
* ***Содержание программного материала состоит из двух основных частей:*** базовой и вариативной (дифференцированной). Основание базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовыйкомпонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Задачи физического воспитания учащихся 4 класса направлены на:**

* Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействия гармоническому физическому развитию, выработку 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;
* Выработку 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 тем или иным видам спорта;
* Воспитание дисциплинарности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов ( представлений, памяти, мышления и др) в ходе двигательной деятельности.

**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 воздействия на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания 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;
* Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта  с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места см  Сгибание и разгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1500 м | Без учёта времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Демонстрировать**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях***: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; максимальной скоростью бегать до 60 м дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкивается и приземлятся на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; 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 180-360градусов.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** ходить, бегать и прыгать при изменении длинны, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 - 4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мечем массой 1 кг, гантелями массой 0,5 - 1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50 – 100 см с выполнением стоя и в присади поворотов на 90 и 80 градусов, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные программой; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её 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; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

***Способы спортивно-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 спортивную 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, имеющие слабые результаты; быть честным дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные горгоны управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

***Физическая подготовленность***: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл).

**Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * № | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Воз-  раст,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  **10** | 7,5 и б  7,1  6,8  **6,6** | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  **6,5-5,6** | 5,6 и м  5,4  5,1  **5,0** | 7,6 и б  7,3  7,0  **6,6** | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  **6,5-5,6** | 5,8 и мен  5,6  5,3  **5,2** |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный  Бег  3 х 10 м, с | 7  8  9  **10** | 11,2 и б  10,4  10,2  **9,9** | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  **9,5-9,0** | 9,9 и м  9,1  8,8  **8,6** | 11,7 и б  11,2  10,8  **10,4** | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  **10,0-9,5** | 10,2 и мен  9,7  9,3  **9,1** |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 7  8  9  **10** | 100 и м  110  120  **130** | 115-135  125-145  130-150  **140-160** | 155 и б  165  175  **185** | 90 и м  100  110  **120** | 110-130  125-140  135-150  **140-155** | 150 и боле  155  160  **170** |
| 4 | Выносли-  вость | 6-мин  Бег, м | 7  8  9  **10** | 700 и м  750  800  **850** | 730-900  800-950  850-1000  **900-1050** | 1100 и б  1150  1200  **1250** | 500 и м  550  600  **650** | 600-800  650-850  700-900  **750-950** | 900 и боле  950  1000  **1050** |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперёд из  положе-  ния сидя  см | 7  8  9  **10** | 1 и мнее  1  1  **2** | 3-5  3-5  3-5  **4-6** | 9 и боле  7,5  7,5  **8,5** | 2 и мен  2  2  **3** | 6-9  6-9  6-9  **7-10** | 11,5 и,боле  12,5  13,0  **14,0** |
| 6 | Силовые | Подтяги-  вание: на  высокой  перекла-  дине из  виса  (мальчи-  ки), кол-во раз; на  низкой  перекла-  дине из  виса лежа  (девочки),  кол-раз | 7  8  9  **10**  7  8  9  **10** | 1  1  1  **1** | 2-3  2-3  3-4  **3-4** | 4 и выш  4  5  **5** | 2 и ниж  3  3  **4** | 4-8  6-10  7-11  **8-13** | 12 и выше  14  16  **18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Уроки физической культуры 4 класс

Цели и задачи

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания. Способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило¸ комплекс взаимосвязанных задач: образовательных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательный задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессии уроков учитель должен определить предрасположенность ученика к определённым видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также следовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, постоянных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объём учебного материала с учётом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводится в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стондартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с представлением им определенной свободы и самостоятельности действий. Заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках физической культурой в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режима дня и т.д.), математикой (измерение длинны и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т.д.), музыкально-ритмическим воспитанием (красота движений, поз) и др.

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 должна складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические задания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особое внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различая даже внутри одного возраста, учитель должен стремится предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при (трёхразовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 4 |
| 1 | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Связанный региональными и национальными особенностями | 12 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 12 |
|  |  | 102 |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата урока | Ур в тем | Тема урока | Содержание |
| **Лёгкая атлетика 11ч** | | | | |
| 1 |  | 1 | Легкая атлетика | Основы знаний о физической культуре. Способы саморегуляции и самоконтроля. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2 |  | 2 | Легкая атлетика | Бег 30м (с). Развитие координационных и скоростных способностей, совершенствование бега с низкого и высокого старта |
| 3 |  | 3 | Легкая атлетика | Бег 60м (с). |
| 4 |  | 4 | Легкая атлетика | Эстафета 3 х 100м. Развитие координационных и скоростных способностей, совершенствование бега с низкого и высокого старта |
| 5 |  | 5 | Легкая атлетика | Метание мяча 150г, м. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность в определенном коридоре 10 м |
| 6 |  | 6 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, м. Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки на заданную длину по ориентирам |
| 7 |  | 7 | Легкая атлетика | Шести минутный бег (бег на выносливость). На совершенствование бега и развитие выносливости, бег до 6 – 8 минут |
| 8 |  | 8 | Легкая атлетика | Челночный бег 3 х 10м (с). Развитие координационных и скоростных способностей |
| 9 |  | 9 | Легкая атлетика | Бег 30м (с), 60м (с). Проверка уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения |
| 10 |  | 10 | Легкая атлетика | Метание мяча 150г, м. Проверка уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения |
| 11 |  | 11 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, м. Проверка уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения |
| **Подвижные игры на свежем воздухе 6ч** | | | | |
| 12 |  | 1 | Подвижные игры | «Подвижная цель», футбол. На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча. Инструктаж по Т/б |
| 13 |  | 2 | Подвижные игры | «Охотники и утки», футбол. На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 14 |  | 3 | Подвижные игры | «Мини-баскетбол». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 15 |  | 4 | Подвижные игры | «Мини –футбол». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 16 |  | 5 | Подвижные игры | «Борьба за мяч». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 17 |  | 6 | Подвижные игры | «Быстро и точно». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| **Подвижные игры. Баскетбол 9 ч.** | | | | |
| 18 |  | 1 | Баскетбол | Баскетбол. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи и ведении мяча. Инструктаж по Т/б. |
| 19 |  | 2 | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления и скорости |
| 20 |  | 3 | Баскетбол | Броски по кольцу с 3 -4 метров, броски в цель (ходьба и медленном беге) |
| 21 |  | 4 | Баскетбол | Броски, ловля и передача мяча, ведение мяча на месте |
| 22 |  | 5 | Баскетбол | Определенные правела игры, жесты судьи |
| 23 |  | 6 | Баскетбол | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра в одно кольцо |
| 24 |  | 7 | Баскетбол | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра в одно кольцо |
| 25 |  | 8 | Баскетбол | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра в одно кольцо |
| 26 |  | 9 | Баскетбол | Тестовые упражнения. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18ч** | | | | |
| 27 |  | 1 | Гимнастика | На основе акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Инструктаж по Т/б |
| 28 |  | 2 | Гимнастика | Кувырок назад; кувырок в перед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно |
| 29 |  | 3 | Гимнастика | Комбинация из основных элементов. Кувырок назад; кувырок в перед; мост с помощью и самостоятельно |
| 30 |  | 4 | Гимнастика | Комбинация из основных элементов. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно |
| 31 |  | 5 | Гимнастика | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине |
| 32 |  | 6 | Гимнастика | Комбинация из основных элементов, стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине |
| 33 |  | 7 | Гимнастика | Комбинация из основных элементов на гимнастической стенке, скамейке |
| 34 |  | 8 | Гимнастика | Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие |
| 35 |  | 9 | Гимнастика | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками |
| 36 |  | 10 | Гимнастика | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук |
| 37 |  | 11 | Гимнастика | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на коленях (правом, левом) |
| 38 |  | 12 | Гимнастика | На основе танцевальных упражнений. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев |
| 39 |  | 13 | Гимнастика | На основе 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 три и четыре |
| 40 |  | 14 | Гимнастика | На основе 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 три и четыре |
| 41 |  | 15 | Гимнастика | На основе 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 три и четыре |
| 42 |  | 16 | Гимнастика | На основе общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки |
| 43 |  | 17 | Гимнастика | На основе общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки |
| 44 |  | 18 | Гимнастика | На основе общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки |
| **Спортивные игры связанные с региональными особенностями 12ч** | | | | |
| 45 |  | 1 | Спортивные игры | Бадминтон, теннис, шашки, шахматы. Инструктаж по Т/б. |
| 46 |  | 2 | Спортивные игры | Игра в бадминтон, теннис, шашки, шахматы. |
| 47 |  | 3 | Спортивные игры | Игра в бадминтон, теннис, шашки, шахматы. |
| 48 |  | 4 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе, хоккей на валенках; игра «Догони меня» |
| 49 |  | 5 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе, хоккей на валенках; игра «Знамя варовало» |
| 50 |  | 6 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе, хоккей на валенках |
| 51 |  | 7 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе, хоккей с мячом |
| 52 |  | 8 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе, лыжная эстафета на основе лыжной подготовке |
| 53 |  | 9 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе, игра «Зарница» |
| 54 |  | 10 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе |
| 55 |  | 11 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе |
| 56 |  | 12 | Спортивные игры | Физические упражнения, связанные с национальными видами спорта; игры на свежем воздухе |
| **Лыжная подготовка 21ч** | | | | |
| 57 |  | 1 | Лыжная подготовка | Подготовка лыжного инвентаря. Инструктаж по Т/б. |
| 58 |  | 2 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход |
| 59 |  | 3 | Лыжная подготовка | Спуски с пологих склонов |
| 60 |  | 4 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом» и упором |
| 61 |  | 5 | Лыжная подготовка | Повороты переступанием в движении |
| 62 |  | 6 | Лыжная подготовка | Подъем «лесенкой» и «елочкой» |
| 63 |  | 7 | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции до 2,5 км |
| 64 |  | 8 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход |
| 65 |  | 9 | Лыжная подготовка | Спуски с пологих склонов |
| 66 |  | 10 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом» и упором |
| 67 |  | 11 | Лыжная подготовка | Повороты переступанием в движении |
| 68 |  | 12 | Лыжная подготовка | Подъем «лесенкой» и «елочкой» |
| 69 |  | 13 | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции до 2,5 км |
| 70 |  | 14 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход |
| 71 |  | 15 | Лыжная подготовка | Спуски с пологих склонов |
| 72 |  | 16 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом» и упором |
| 73 |  | 17 | Лыжная подготовка | Повороты переступанием в движении |
| 74 |  | 18 | Лыжная подготовка | Подъем «лесенкой» и «елочкой» |
| 75 |  | 19 | Лыжная подготовка | Повороты переступанием в движении |
| 76 |  | 20 | Лыжная подготовка | Подъем «лесенкой» и «елочкой» |
| 77 |  | 21 | Лыжная подготовка | Прохождение дистанции до 2,5 км |
| **Подвижные игры. Волейбол 9ч** | | | | |
| 78 |  | 1 | Волейбол | Название и правила игры, организация, правила поведения иТ/б |
| 79 |  | 2 | Волейбол | Приемы подачи и ловли мяча, расстановка игроков |
| 80 |  | 3 | Волейбол | Приемы передачи меча от одного к другому игроку, переход игроков |
| 81 |  | 4 | Волейбол | Передачи в три приема, передвижение игроков на площадке |
| 82 |  | 5 | Волейбол | Основные правила игры в «Пионербол» на основе волейбола |
| 83 |  | 6 | Волейбол | Товарищеская игра в «Пионербол», правила приветствия перед игрой и после игры |
| 84 |  | 7 | Волейбол | Учебная игра в «Пионербол» по упрощенным правилам волейбола |
| 85 |  | 8 | Волейбол | Учебная игра в «Пионербол» по упрощенным правилам волейбола |
| 86 |  | 9 | Волейбол | Учебная игра в «Пионербол» по упрощенным правилам волейбола |
| **Лёгкая атлетика 10ч** | | | | |
| 87 |  | 1 | Легкая атлетика | Основы знаний о физической культуре. Способы саморегуляции и самоконтроля. Инструктаж по технике безопасности. |
| 88 |  | 2 | Легкая атлетика | Бег 30м (с). Развитие координационных и скоростных способностей, совершенствование бега с низкого и высокого старта |
| 89 |  | 3 | Легкая атлетика | Бег 60м (с). |
| 90 |  | 4 | Легкая атлетика | Эстафета 3 х 100м. Развитие координационных и скоростных способностей, совершенствование бега с низкого и высокого старта |
| 91 |  | 5 | Легкая атлетика | Метание мяча 150г, м. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность в определенном коридоре 10 м |
| 92 |  | 6 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, м. Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки на заданную длину по ориентирам |
| 93 |  | 7 | Легкая атлетика | Шести минутный бег (бег на выносливость). На совершенствование бега и развитие выносливости, бег до 6 – 8 минут |
| 94 |  | 8 | Легкая атлетика | Челночный бег 3 х 10м (с). Развитие координационных и скоростных способностей |
| 95 |  | 9 | Легкая атлетика | Бег 30м (с), 60м (с). Проверка уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения |
| 96 |  | 10 | Легкая атлетика | Метание мяча 150г, м. Проверка уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения |
| **Спортивные игры на свежем воздухе 6 ч** | | | | |
| 97 |  | 1 | Спортивные игры | «Подвижная цель», футбол. На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча. Инструктаж по Т/б |
| 98 |  | 2 | Спортивные игры | «Охотники и утки», футбол. На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 99 |  | 3 | Спортивные игры | «Мини-баскетбол». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 100 |  | 4 | Спортивные игры | «Мини –футбол». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 101 |  | 5 | Спортивные игры | «Борьба за мяч». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |
| 102 |  | 6 | Спортивные игры | «Быстро и точно». На овладение элементарными умениями в ловле , броска, передачах и ведении мяча |