

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от « 28 » августа 2018г.	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР Кожевникова Е.Г. / <i>Е.Г. Кожевникова</i> / « 28 » августа 2018г.	«Утверждаю» Директор школы Сорокина П.В. / <i>П.В. Сорокина</i> / Приказ № 30 от « 28 » августа 2018г.
---	---	---

*Рабочая программа  
по физической культуре  
4 класс*

2018-2019 учебный год

Количество часов: за год - 102 часа

в неделю: 3 часа

Учитель физической культуры:  
Семёнова Ольга Анатольевна

Рабочая программа составлена на основе «Программы по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений» Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И (Смоленск, Ассоциация 21 век, 2011 год)

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) и предназначена для обучающихся 4 класса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать

бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и

соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Содержание учебного предмета:**

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

знания о природе (медико биологические основы деятельности);

знания о человеке(психолого-педагогические основы деятельности);

знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

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

Примерное распределение программного материала

№	Разделы программы	Количество часов
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	2
2	<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>	6
3	<b>Спортивно- оздоровительная деятельность:</b> Гимнастика с основами акробатики- 28 ч Легкая атлетика- 32 ч Лыжная подготовка - 19 ч Подвижные и спортивные игры - 15 ч	94 часа

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 физической деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика . Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки . Передвижение на лыжах разными способами. 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 лёгкой 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.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок



Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **КОНТРОЛЬ за уровнем обучения обучающихся в 3 классе.**

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:** индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни, демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

**Тематическое планирование по физической культуре (102 часа)**

№ п/п	Название темы урока	Количество часов	Дата проведения	
			по расписанию	фактически
<b>Основы знаний, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.– 24 ч.</b>				
1	Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Информация о содержании комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	1		
2	ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета».	1		
3	Повторение. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с высокого старта до 20 м. Игры.	1		
4	Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры	1		
5	ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны».	1		
6	Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны».	1		
7	Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра.	1		
8	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3*10 м. Игры.	1		
9	Проверка на результат челночного бега 3*10 м. отработка техники подтягивания на перекладине. Игра «Воробьи – вороны».	1		
10	Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м.	1		
11	Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут	1		
12	Учёт результатов в метании мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1		
13	Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки».	1		
14	Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	1		

15	Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. Учёт результатов по подтягиванию на перекладине. Подвижные игры.	1		
16	Повторение пройденного. Выполнение упражнений с большими мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Бег в медленном темпе до 6 минут.	1		
17	Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи».	1		
18	ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами.	1		
19	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры.	1		
20	Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».	1		
21	Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий.	1		
22	Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1		
23	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры.	1		
24	Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами.	1		
<b>Гимнастика - 25 ч.</b>				
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей.	1		
26	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	1		
27	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в	1		

	сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.			
28	Повторение строевых упражнений. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Обучение выполнению 2 – 3 кувырков вперёд слитно. Игры с гимнастическими обручами.	1		
29	Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом. Обучение стойке на лопатках, прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно.	1		
30	Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут	1		
31	Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Игра – эстафета с набивными мячами.	1		
32	Закрепление умения выполнять мост. Повторение строевых упражнений. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1		
33	Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой. Повторение построения в две шеренги. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, моста. Игра – эстафета с преодолением препятствий.	1		
34	Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
35	Повторение упражнений в перелезании через бревно, по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Совершенствование лазания по канату произвольным способом. Игра «Белые медведи».	1		
36	Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений.	1		
37	Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг.	1		
38	Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по	1		

	шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две.			
39	Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1		
40	Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	1		
41	Повторение акробатических соединений. Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Подвижные игры.	1		
42	Повторение строевых упражнений. Совершенствование умений в лазании по канату. Челночный бег 3*10 м. Учёт по подтягиванию на перекладине.	1		
43	Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с бегом.	1		
44	Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. подвижные игры и различными предметами.	1		
45	Совершенствование танцевальных упражнений: шагов галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра с включением упражнений по акробатике.	1		
46	ОРУ на гибкость. Учёт по лазанию по канату. Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений.	1		
47	Проведение теста на гибкость. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Игра с использованием обручей.	1		
48	Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	1		
49	Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.			
<b><i>Лыжная подготовка – 19 ч.</i></b>				
50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, о дыхании при передвижении на дистанции. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции 1 км с переменной скоростью.	1		

51	Совершенствование скользящего шага без палок. Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	1		
52	Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км.	1		
53	Проведение учёта по технике выполнения скользящего шага без палок.	1		
54	Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок. Прохождение дистанции 1 км без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1		
55	Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием	1		
56	Обучение торможению плугом со склона до 30 * без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1		
57	Повторение с целью закрепления техники торможения плугом: в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости.	1		
58	Прохождение с равномерной скоростью дистанции 1,5 км.	1		
59	Обучение подъёму на склон лесенкой без палок и с палками. Совершенствование торможения плугом и поворотов в конце. Игра «Пройди в ворота».	1		
60	Совершенствование общей выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
61	Учёт умений торможения . Совершенствование техники и скорости подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1		
62	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1		
63	Прохождение дистанции до 2 км.	1		
64	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1		
65	Прохождение дистанции до 2 км	1		
66	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1		
67	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. прохождение дистанции до 2	1		

	км.			
68	Контрольный забег на дистанцию 1 км с отдельным стартом. Подведение итогов занятий на лыжах.	1		
<i>Легкая атлетика – 34 ч.</i>				
69	Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40*	1		
70	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами.	1		
71	Совершенствование прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	1		
72	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Совушка».	1		
73	Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры.	1		
74	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40*. Игра «Заяц без логова» (разучивание).	1		
75	Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова».	1		
76	ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом.	1		
77	ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета.	1		
78	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Бег до 6 мин. Подвижные игры. Итоги 3 четверти.	1		
79	Беседа о правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета.	1		
80	Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	1		

81	Повторение комплекса УГГ. Совершенствование прыжка в высоту, согнув ногу через резинку с разбегом под углом к ней. Игра «Охотники и утки».	1		
82	Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40*. Игра - эстафета с мячом.	1		
83	Обучение замаху из–за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами.	1		
84	ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега.	1		
85	Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту.	1		
86	Обучение положениям тела при высоком старте. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Игра «День и ночь».	1		
87	Выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку. Совершенствование метания в цель с места.	1		
88	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование метания в цель с места. Медленный бег до 2 мин.	1		
89	Повторение техники высокого старта с пробежками до 10 м. Проверка на оценку метания в цель с места.	1		
90	Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробьи – вороны».	1		
91	Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами	1		
92	Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка».	1		
93	Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	1		
94	Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка».	1		



95	Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1		
96	Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многоскоки по беговой дорожке.	1		
97	Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	1		
98	Повторение метания мяча на дальность и проведение учёта метания. Проведение бега в чередовании с ходьбой до 3 – 4 мин., отдых 1 – 1,5 мин.	1		
99	Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.	1		
100	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	1		
101	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	1		
102	Задание на лето. Итоги года	1		
	Всего		102 ч	

