

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**ГБОУ НАО № 5**

**«РАССМОТРЕНО»**

На педсовете учителей ГБОУ НАО  
«Средняя школа № 5»  
Протокол педсовета № 10 от «31» августа  
2023 года

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УР  
А.А. Суханова  
Протокол педсовета № 10  
от «31» августа 2023 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы  
С.Г. Хозяинова  
Приказ № 257 от «01» сентября 2023 года

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 4 «в» класса  
по программе 7.2 АООП**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе требований ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов НОО, примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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 развитию, успешному обучению;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- 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 определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

### **Содержание разделов.**

#### **Знания о физической культуре.**

Этот раздел призван дать начальные знания о собственном организме, об истории физической культуры и избранном виде спорта.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия: составление режима дня; выполнение простейших закаливающих процедур; составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитию мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельная организация и проведения подвижных игр.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **1.Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;

Этот раздел формирует у детей общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует их развитию, совершенствует жизненно важные умения и навыки, развитие основных физических качеств.

##### **2.Спортивно- оздоровительная деятельность:**

- гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- спортивные игры ( баскетбол, волейбол);
- подвижные игры

Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений , подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице «Уровень физической подготовленности учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Ребенок должен знать о здоровье и развитие человека. Строение тела. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Правила безопасности во время занятий. Выполнять основные формы движения с различной скоростью. Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

### **уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Примерное распределение программного материала по урокам (в учебных часах).**

**Уровень физической подготовленности учащихся (тесты).**

**4класс**

| Контрольные упражнения     | мальчики           | девочки         |
|----------------------------|--------------------|-----------------|
| Бег 30м, с                 | 5,6 – 6,2-6,6      | 5,8 – 6,3 – 6,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 160– 140 – 130     | 155 – 140 – 120 |
| Бег 1000м, мин             | 5,30 – 6, 0 – 6,30 | 6,0 – 7,0 – 8,0 |
| Подтягивание в висе        | 5 – 4 -2           |                 |
| Метание мяча, м            | 27 – 24 – 20       | 20 – 17 -15     |
| Ходьба на лыжах 1км, мин   | 6,30 – 7,30 – 8,30 | 7,0 – 8,0 -9,0  |
| Челночный бег 3*10м, сек   | 9,0-9,5-9,9        | 9,5-10,0-10,4   |

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Количество часов по четвертям.**

| <b>Период обучения</b> | <b>Количество часов</b> |
|------------------------|-------------------------|
| 1 четверть             | 18 часов                |
| 2 четверть             | 16 часов                |
| 3 четверть             | 20 часов                |
| 4 четверть             | 14 часов                |
| <b>Итого:</b>          | <b>68 часов</b>         |

### **Система оценки достижения планируемых результатов.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: время, количество, длину, высоту.

### Список литературы.

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 -4классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1 – 4классов нач. шк. / В.И.Лях. – 7-е изд. – Просвещение, 2015.
3. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11классы.-Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2012.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. 9-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
7. Мамедов К.Р. Физкультура: тематическое планирование по 2 и 3-часовой программам. 1-11классы / сост. К.Р.Мамедов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
4 класс.**

| № п/п<br>дата | наименование<br>раздела<br>программы                        | тема<br>урока                                       | Кол –во<br>ча-сов | тип<br>урока            | элементы содержания  | требования к уровню<br>подготовки обучающихся                               | вид<br>контроля   |
|---------------|---|---|-------------------|-------------------------|--|---|---|
| 1.            | <u>Основы знаний</u>  | Инструктаж по охране труда.                         | 1                 | вводный                 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.  | <b>Знать</b> требования инструкций.<br>Устный опрос                         |   |
| 2.            | <b><u>Подвижные игры.</u></b>                               |   |                   |                         |  |   |   |
| 3.            | <u>Легкая атлетика (5 часов)</u><br><u>Спринтерский бег</u> | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1                 | обучение                | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | <b>Уметь</b> демонстрировать темп бега                                      | текущий   |
| 4.            |   | Высокий старт.                                      | 1                 | обучение                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».<br><b>Бег 30 м (учет)- мониторинг.</b>                    | <b>Уметь</b> демонстрировать технику высокого старта                        | <u>Мальчики:</u><br>«5»-5,1<br>«4»-5,7<br>«3»- 6,3<br><u>Девочки:</u><br>«5»-5,3<br>«4»- 6,0<br>«3»-7,0 |
| 5.            | <b><u>Подвижные игры.</u></b>                               |   |                   |                         |  |   |   |
| 6.            |   | Развитие координационных способностей. Эстафеты.    | 1                 | комплексный             | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. <b>Бег 1000 м (учет-мальчики), мониторинг.</b> Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..   | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в беге.                       | текущий   |
| 7.            |   | Развитие скоростных способностей.                   | 1                 | совершенство -<br>вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров. П/игра: «Перемена мест»<br><b>Бег 1000 метров (учет-девочки), мониторинг.</b>  | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в беге.                       | текущий   |
| 8.            |   | Развитие скоростной выносливости.                   | 1                 | комплексный             | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».<br><b>Прыжки в длину – учет (мониторинг)</b>  | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий<br><u>Мальчики:</u><br>«5»-175<br>«4»-150<br>«3»- 120<br><u>Девочки:</u>                        |

|     |  |  |   |                   |  |  |  |
|-----|--|--|---|-------------------|--|--|--|
|     |  |  |   |                   |  |  | «5»-160<br>«4»-135<br>«3»-115  |
| 9   | <b><u>Метание</u></b><br><b>(3 часа)</b> | Развитие скоростно-силовых способностей.     | 1 | обучение          | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упр. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» <b>Поднимание туловища на высокой перекладине – учет (мальчики), мониторинг.</b> | <b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.      | «5»- 4 попадания<br>«4»- 3 попадания<br>«3»- 1 попадание   |
| 10. |  | Развитие координационных способностей.       | 1 | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. <b>Поднимание туловища на низкой перекладине – учет (девочки), мониторинг.</b>  | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.               | текущий  |
| 11. |  | Спринтерский бег. Метание мяча на дальность. | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. <b>Челночный бег – учет.</b>   | <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.                | метание<br><u>Мальчики:</u><br>«5» 25м «4» 20м «3» 17м<br><br><u>Девочки:</u><br>«5» 16м<br>«4» 13м<br>«3» 10м     |
| 12  | <b><u>Прыжки</u></b><br><b>(3 часа)</b>  | Развитие силовых способностей и прыгучести.  | 1 | обучение          | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Снайпер».   | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий<br><u>Мальчики:</u><br>«5»-175<br>«4»-150<br>«3»- 120<br><u>Девочки:</u><br>«5»-160<br>«4»-135<br>«3»- 115 |
| 13  | <b><u>Прыжки</u></b>                     | Развитие силовых способностей и прыгучести.  | 1 | обучение          | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки  | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий<br><u>Мальчики:</u><br>«5»-175<br>«4»-150<br>«3»-120<br><u>Девочки:</u>                                    |

|     |                       |   |   |                        |  |  |  |
|-----|-----------------------|---|---|------------------------|--|--|--|
|     |                       |   |   |                        | на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Снайпер».   |  | «5»-160<br>«4»-135<br>«3»- 115   |
| 14. |                       | Прыжок в длину с разбега.                   | 1 | комплексный            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.                                       | текущий<br><u>Мальчики:</u><br>«5»-1200<br>«4»-850<br>«3»-800<br><u>Девочки:</u><br>«5»-1000<br>«4»-700<br>«3»-600 |
| 15. |                       | Прыжок в длину с разбега.                   | 1 | совершенство-<br>вание | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И.  | <b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега.   | <u>Мальчики:</u><br>«5»-270<br>«4»-230<br>«3»-190<br><u>Девочки:</u><br>«5»-230<br>«4»-190<br>«3»-150              |
| 16. | <b>Длительный бег</b> | Развитие силовой выносливости.              | 1 | комплексный            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000м  | Корректировка техники бега   |  |
| 17  |                       | Развитие силовой выносливости.              | 1 | комплексный            | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров, без учета времени.                                      | Тестирование бега на 1000 м  | текущий  |
| 18  |                       | Преодоление препятствий.                    | 1 | обучение               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и.   | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции   | текущий  |
| 19  |                       | Переменный бег/                             | 1 | комплексный            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.  | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции   | текущий  |
| 20  |                       | Гладкий бег /                               | 1 | комплексный            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.   | текущий  |
| 21  |                       | Кроссовая подготовка.                       | 1 | совершенство-<br>вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.   | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции   | текущий  |
| 22  | <b>Баскетбол</b>      | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | совершенство-<br>вание | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без                      | <b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, | текущий  |

|        |  |                        |   |             |  |   |         |
|--------|--|------------------------|---|-------------|--|---|---------|
|        |  |                        |   |             | мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  | остановка, повороты).                                   |         |
| 23     |  | Ловля и передача мяча. | 2 | обучение    | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 24     |  | Ловля и передача мяча. | 1 | обучение    | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 25.    |  | Ведение мяча           | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.       | текущий |
| 26-27. |  | Ведение мяча           | 2 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.       | текущий |
| 28-29  |  | Бросок мяча            | 2 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  |   | текущий |
| 30     |  | Бросок мяча            | 1 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  |   | текущий |
| 31     |  | Развитие ловкости      | 1 | Обучение    | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте  |   | текущий |

|       |                          |   |   |                       |  |  |         |
|-------|--------------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|
|       |                          |   |   |                       | – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».   |  |         |
| 32    |                          | Игровые задания                               | 2 | комплексный           | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия                    | текущий |
| 33    |                          | Игровые задания                               | 2 | комплексный           | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия                    | текущий |
| 34-35 |                          | Развитие координационных способностей.        | 2 | совершенствовани<br>е | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.  | <b>Уметь</b> владеть мячом в игре баскетбол.                       | текущий |
| 36    | <b>Лыжная подготовка</b> | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах | 1 | комплексный           | Повторный инструктаж по Т/Б, напомнить о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Игра «Кто дальше?»  | Повторить передвижение скользящим шагом                            | текущий |
| 37    |                          | Совершенствование скользящего шага.           | 1 | комплексный           | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками, держа палки поперек лыжни в выпрямленных руках на уровне коленей  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 38    |                          | Отработка навыков в подъемах и спусках        | 1 | совершенствовани<br>е |  |  |         |
| 39    |                          | Учет по технике подъема                       | 1 | комплексный           |  | <b>Уметь</b> демонстрировать технику подъема.                      | текущий |
| 40    |                          | Формирование навыков ходьбы на лыжах          | 1 | комплексный           | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками, держа палки поперек лыжни в выпрямленных руках на уровне коленей  | Корректировка техники выполнения упражнений                        |         |
| 41    |                          | Закрепление техники                           |   |                       |  |  |         |

|    |  |  |   |                       |  |  |         |
|----|--|--|---|-----------------------|--|--|---------|
|    |  | передвижения на лыжах.   | 1 | комплексный           |  |  |         |
| 42 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах                            | 1 | совершенствовани<br>е |  |  |         |
| 43 |  | Совершенствование техники скольжения.                                      | 1 |                       |  | Корректировка техники выполнения упражнений                              | текущий |
| 44 |  | Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок. | 1 | комплексный           | Передвижение скользящим шагом на дистанцию 30 м, выполнение упражнения «Самокат»<br>Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию. | Корректировка техники выполнения упражнений                              | текущий |
| 45 |  | Техника выполнения подъемов и спусков.                                     | 1 | комплексный           |  | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Дозировка индивидуальная | текущий |
| 46 |  | Совершенствование техники скольжения без палок.                            | 1 | комплексный           | Передвижение скользящим шагом на дистанцию 30 м, выполнение упражнения «Самокат»<br>Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию. |  |         |
| 47 |  | Учет умений по технике подъемов и спусков                                  | 1 | комплексный           | Знать технику подъемов и спусков.  | Корректировка техники выполнения упражнений                              | текущий |
| 48 |  | Контрольный забег на дистанцию 1000м                                       | 1 | комплексный           |  | Тестирование бега на 1000 метров.  |         |
| 49 |  | Совершенствование техники скольжения без палок.                            | 1 | комплексный           | Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию.   | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с места.             | текущий |
| 50 |  | Совершенствование техники скольжения без палок.                            | 1 | комплексный           | Передвижение скользящим шагом на дистанцию 30 м, выполнение упражнения «Самокат»<br>Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию. | <b>Уметь</b> демонстрировать технику преодоления полосы препятствий      | текущий |
| 51 |  | Совершенствование техники выполнения                                       | 1 | совершенствовани<br>е |  | Корректировка техники выполнения упражнений                              | текущий |

|    |   |   |   |                       |  |  |   |
|----|---|---|---|-----------------------|--|--|---|
|    |   | 52подъемов и спусков.                                       |   |                       |  |  |   |
| 52 |   | Совершенствование техники скольжения с палками и без палок. | 1 | комплексный           | Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию. Катание с горы.   | Корректировка техники выполнения упражнений        | текущий   |
| 53 |   | Совершенствование техники скольжения с палками и без палок. | 1 | комплексный           | Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию. Катание с горы.   | Корректировка техники выполнения упражнений        | текущий   |
| 54 |   | Совершенствование техники скольжения с палками и без палок. | 1 | комплексный           | Ходьба попеременным двухшажным ходом на небольшую дистанцию. Катание с горы.   | Корректировка техники выполнения упражнений        | текущий   |
| 55 | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Длительный бег</b> | Совершенствование умений по преодолению полосы препятствий  | 1 | Обучение              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.                     | Корректировка техники выполнения упражнений        | текущий   |
| 56 |   | Развитие выносливости.                                      | 1 | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И  | Корректировка техники бега                         | текущий   |
| 57 |   | Переменный бег  | 1 | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции   | текущий   |
| 58 |   | Кроссовая подготовка  | 1 | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабопересеченной местности.  | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции   | текущий   |
| 59 |   | Развитие силовой выносливости                               | 1 | комплексный           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров.                  | текущий   |
| 60 |   | Гладкий бег   | 1 | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | екущий<br><u>Мальчики:</u><br>«5» 1200 «4»<br>850 «3»<br>800<br><u>Девочки:</u><br>«5» 1000 |

|       |                         |  |   |                       |  |   |   |
|-------|-------------------------|--|---|-----------------------|--|---|---|
|       |                         |  |   |                       |  |   | «4» 700<br>«3» 600  |
| 61    | <b>Спринтерский бег</b> | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Обучение              | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».   | <b>Уметь</b> демонстрировать темп бега                                      | текущий   |
| 62    |                         | Развитие координационных способностей. Эстафеты.   | 1 | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.   | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в беге.                       | текущий   |
| 63    |                         | Развитие скоростных способностей.                  | 1 | совершенствовани<br>е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. До 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»  |   | <u>Мальчики:</u><br>«5» 5,1<br>«4» 5,7<br>«3» 6,3<br><u>Девочки:</u><br>«5» 5,3 «4»<br>6.0 «3»<br>7.0             |
| 64-65 |                         | Развитие скоростной выносливости                   | 1 | комплексный           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».   | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий   |
| 66-67 | <b>Метание</b>          | Развитие скоростно-силовых способностей.           | 1 | обучение              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | <b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.                     | «5»- 4 попадания<br>«4»- 3 попадания<br>«3»- 1 попадание  |
| 68    |                         | Развитие координационных способностей.             | 1 | комплексный           | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.  | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.                              | Текущий<br><u>Мальчики:</u><br>«5» 8,8<br>«4» 9,3<br>«3» 9,9<br><u>Девочки:</u><br>«5» 9,3<br>«4» 9,7<br>«3» 10,3 |