

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с. Рязаново муниципального образования  
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Принято решением  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.23 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа  
с. Рязаново»

Семенова Н.В.

« 31 » 08 20 23 г.

Пр. № 75-од от 31.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура  
Класс: 4 класс  
Учитель: Крафт С. В.  
Учебный год: 2023-2024  
Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю).

с. Рязаново

2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Учебного плана МБОУ «Средняя школа с.Рязаново» на 2023-2024 учебный год.
4. Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя школа с.Рязаново»
5. Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха, А.А. Зданевича и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

## **Место предмета**

Согласно основной образовательной программе начального общего образования и учебному плану МБОУ «Средняя школа с.Рязаново» на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа учебного времени (3 урока в неделю).

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **Личностные**

*У обучающихся будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **Предметные**

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности

в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах

при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;  
различать, выполнять и озвучивать строевые команды;  
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;  
осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;  
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);  
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;  
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;  
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;  
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);  
осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;  
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);  
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;  
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  
осваивать технические действия из спортивных игр.

## Метапредметные

### Регулятивные

#### *Учащиеся научатся:*

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

#### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Содержание программы  
Лёгкая атлетика (24 часа)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики (26 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (22 часов)**

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

**Подвижные игры (30 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».  
 На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».  
 На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Раздел	Кол-во час.
1.	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24 ч
2.	Гимнастика с основами акробатики	26 ч
3.	Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	22 ч
4.	Лёгкая атлетика и подвижные игры	30 ч
	Итого	102 ч

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Задачи	Планируемые результаты УУД	Дата	
				П	Ф
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (24 часа)</b>					
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1.Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.Разучить поворот кругом в движении. 3.Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении		
2	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв	1.Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв 2.Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Иметь представления об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Выполнять повороты в движении.		

3	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	Иметь представления о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений		
4	Бег с высоким подниманием бедра	1. Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч» 4. Развивать координацию движений.	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости при беге		
6	Челночный бег 3x10 м	1. Повторить челночный бег 3x10 м 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Развивать быстроту.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м		
7	Положение - «низкий старт»	1. Разучить положение - «низкий старт» 2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета» 4. Развивать прыгучесть.	Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета»		
8	Бег на 30 м на время	1. Повторить положение - «низкий старт» 2. Бег на 30 м с низкого старта 3. Повторить игру «Комбинированная эстафета»	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять координацию и выносливость при беге.		
9-10	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки 2. Разучить прыжок в высоту способом «перешагивание» 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Осваивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.		
11-12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту способом		

	её назад	2.Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны»	«перешагивание»		
13	Равномерный медленный бег до 800 м	1. Равномерный медленный бег до 800 м 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки» 3. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки»		
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1.Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.		
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1.Повторить равномерный медленный бег до 800 м 2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3.Повторить подвижную игру «Попади в мяч»	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выполнять характерные ошибки при выполнении метания в цель.		
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1.Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы 2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3.Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета»	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.		
17-18	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены 3.Повторить подвижную игру «Волк во рву»	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву»		
19-20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1.Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.Подвижная игра «Вызов номеров» 3.Воспитывать внимание	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.		
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1.Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность 2. Повторить прыжки через скакалку в передвижении, вращая её вперёд.	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.		

		3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 4. развивать силу			
22	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами 3. Подвижная игра «Совушка»	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча.		
23	Преодоление препятствий	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.		
24	Подвижные игры	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (26 часа)</b>					
25	Правила поведения на уроках гимнастики	1. Повторять правила поведения на уроке гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках с перешагиванием через предметы по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».		
26-27	Кувырки вперёд	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.		
28-29	Лазанье по канату в три приёма	1. Обучить лазанью по канату в три приёма. 2. Повторить кувырки вперёд из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.		
30	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1. Познакомиться с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами.	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		

31-32	Вис согнувшись	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить вису согнувшись.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Совушка».</li> </ol>	Осваивать технику выполнения вися согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.		
33-34	«Мост» из положения лёжа на спине	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине.</li> <li>3. Повторить вис согнувшись.</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> </ol>	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
35-36	Вис углом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вис углом.</li> <li>2. Повторить перекаат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой..</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	Осваивать технику выполнения вися углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.		
37	Комплекс ритмической гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Повторить вис углом.</li> <li>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать координацию.</li> </ol>	Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.		
38-39	Кувырок назад	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Разучить кувырок назад.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.		
40-41	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см).</li> <li>2. Повторить кувырок назад</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя».</li> </ol>	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя»		
42-43	Вис на согнутых руках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см).</li> <li>2. Разучить вис на согнутых руках.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	Совершенствовать технику вися на согнутых ногах. Проявлять силу при выполнении висов.		
44-	Переползание по-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс ритмической гимнастики..</li> </ol>	Выполнять комплексы ритмической		

45	пластунски	2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Обруч на себя».	гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
46-47	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.		
48	Комбинация из элементов акробатики	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
49	Полоса препятствий	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики. В преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
50	Подвижные игры	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (22 часа)</b>					
51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение до 600 м.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами.		
52	Повторить повороты переступанием на месте	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов переступанием.		
53	Поворот переступанием в движении	1. Разучить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 метров.		
54-55	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. повторить поворот переступанием в движении	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.		

		3. Повторить поворот переступанием при спуске.			
56-57	Спуск в основной стойке	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода Осваивать технику спусков и поворотов.		
58-59	Спуск в низкой стойке	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Осваивать технику спусков и поворотов. Проявлять быстроту в игровой деятельности.		
60	Одновременный двухшажный ход	1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять координацию при выполнении спусков.		
61	Равномерное передвижение по дистанции	1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.		
62-63	Подъём «Ёлочкой»	1. Повторить попеременный двухшажный ход 2. Повторить подъём «Ёлочкой». 3. Повторить торможение «Плугом» 4. Разучить подвижную игру на «На одной лыже»	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможении «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности.		
64	Равномерное передвижение по дистанции	1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.		
65	Торможение «Упором»	1. Разучить торможение «Упором». 2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.		
66-67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Повторить торможение «Упором». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».		
68-	Спуски и подъёмы	1. Совершенствование техники торможения «Плугом»	Применять изученные способы спусков и		

69	изученными способами	и «Упором». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом».	подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.		
70	Равномерное передвижение	1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.		
71-72	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.		
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 часов)</b>					
73	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления движения 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.		
74	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву»	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.		
75-76	Бег из различных исходных положений	1. Повторить бег из различных исходных положений 2. Повторить ходьбу противходом 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	Выполнять ходьбу противходом. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом.		
77-78	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка»	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на координацию.		
79-80	Прыжки с высоты	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см 2. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие прыгучести.		

81-82	Прыжки с поворотом на 360 градусов	1.Обучить прыжку с поворотом на 360 градусов 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» 3.Повторить подвижную игру «Вороны, воробьи»	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка с поворотом на 360 градусов.		
83-84	Метание малого мяча на дальность с одного шага	1. Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов 2.Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага 3. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние 4. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Взаимодействовать в парах и группах в игре «Третий лишний»		
85-86	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага 3.Подвижная игра «Совушка»	Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность.		
87-88	Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперед вверх	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх. 3.Повторить подвижную игру «Линейная эстафета»	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперед-вверх.		
89	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1.Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх 2. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета» 3.Развивать быстроту.	Иметь представления о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.		
90-91	Ведение баскетбольного мяча	1.Повторить ведение баскетбольного мяча. 2.Равномерный бег до 5 минут 3.Разучить подвижную игру «Перестрелка»	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.		
92-93	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»	1.Повторить ведение баскетбольного мяча. 2.Бег на 60 м с низкого старта 3.Повторить подвижную игру «Перестрелка»	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка»		
94-	Бросок баскетбольного	1.Повторить бросок баскетбольного мяча от груди	Осваивать технику броска баскетбольного		

95	мяча от груди двумя руками	двумя руками 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «Змейкой» 3. Прыжки через скакалку за 30 минут	мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при прыжках.		
96-97	Ведение футбольного мяча	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками 2. Повторить ведение футбольного мяча 3. Равномерный бег до 6 минут	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.		
98-99	Совершенствование элементов спортивных игр	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости 2. Повторить задания с элементами спортивных игр 3. Подвижная игра «Передал-садись»	Выполнять элементы спортивных игр Моделировать технические действия в игре.		
100-102	Подвижные игры и эстафеты	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2. Развивать силу, выносливость.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		