

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация муниципального образования "Цильнинский район"
Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Малонагаткинская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от 22 августа 2023 г. Руководитель _____ Ясюлис А.К.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Тищенко Г.Н. 22 августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ Вражкина И.Н. Приказ №175 от 22 августа 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: **4**

Уровень общего образования: **начальное общее**

Уровень программы: **базовый**

Учитель: **Мерлушкин Николай Васильевич**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 102 часа в год, 3 часа в неделю**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рабочую программу составил(а): _____

Владелец: Вражкина Ирина Николаевна
Действителен: с 10.08.2023 до 02.11.2024

_____ **Мерлушкин Н.В.**

с. Малое Нагаткино 2023 год

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Предметные результаты К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
 - объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
 - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие

физических качеств. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ .Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств . Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств . Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости . Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости . Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости . Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости . Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» Гимнастика ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ 1 . ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». . Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» . ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» . ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,

«Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» . ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств . ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств . ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств . ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств . ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств . Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств .Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств . Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств . ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств . Лыжная подготовка Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30 – 40 м). Основные требования к одежде и обуви, . Оценить умение спуска со склона в средней стойке с палками. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью. Оценить технику торможения «плугом». Техника попеременного двухшажного хода с палками. Техника поворотов переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50°. Игра: «Не задень!». Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Координация работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Повторить игру «Не задень!». Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника спуска с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Дистанция до 2 км в медленном темпе. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?». Оценить технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км в медленном темпе. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?» . Оценить умения делать повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км со средней скоростью.

Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра. Оценить технику подъема «полуёлочкой». Дистанцию до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета междус этапом до 50 м без палок. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью. Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй». Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». передвижение скользящим шагом до 500 метров.Подъем ступающим шагом . Передвижение скользящим шагом до 500 метров.. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча. Передвижение на лыжах до 1 км. П/и на основе баскетбола ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . Легкая атлетика Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений . Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений . Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных

способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений . Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей . Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств . Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств .

3. Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Раздел 1. Легкая атлетика	11
1-2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	2
3-4	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2
5	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей 1 ч	1
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1
7-8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1
10-11	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	2
	Раздел 2. Кроссовая подготовка	11
12-14	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы	3

	(80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	
15-18	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	4
19-21	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	3
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1
	Раздел 3 Гимнастика	18
23	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1
24	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
25	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1
26	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
27	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1
28	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1
29	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1
30-33	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	5
34-39	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	6
	Раздел 4. подвижные игры	8
40-41	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно	2
42-44	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно	3
45-47	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно	3
	Раздел 5. Лыжная подготовка	21

48	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30 – 40 м). Основные требования к одежде и обуви,	1
49	Оценить умение спуска со склона в средней стойке с палками. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1
50-51	Оценить технику торможения «плугом». Техника попеременного двухшажного хода с палками. Техника поворотов переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50°. Игра: «Не задень!».	2
52	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника спуска с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Дистанция до 2 км в медленном темпе.	1
53	Оценить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?». 1 ч	1
54	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км в медленном темпе. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?»	1
55	Оценить умения делать повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км со средней скоростью. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра.	1
56	Оценить технику подъема «полуелочкой». Дистанцию до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета между с этапом до 50 м без палок.	1
57-58	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	2
59-60	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	2
61-62	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	2
63-64	Передвижение скольльзящим шагом до 500 метров. Подъем ступающим шагом	2
65-67	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча	3
	Раздел 6. П/и на основе баскетбола	22
68-72	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	5
73-80	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	8

81-88	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	8
88	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
89	Ору. Ловля и передача мяча.Бросок мяча	1
Раздел 7. Легкая атлетика		13
90	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
91	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
92	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1
93	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1
95-102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	8

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Раздел 1. Легкая атлетика		11		
1-2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	2		
4	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		

5	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей 1 ч	1		
6	Урок 6. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1		
7-8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	2		
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
10-11	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	2		
	Раздел 2. Кроссовая подготовка	11		
12-14	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	3		
15-18	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	4		
19-21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	3		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		
	Раздел 3 Гимнастика	18		
23	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1		
24	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
25	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
26	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд:	1		

	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».			
27	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
28	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
29	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
30-33	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	5		
34-39	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	6		
	Раздел 4. подвижные игры	8		
40-41	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно	2		
42-44	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно	3		
45	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно	1		
46	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно	1		
47	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	Раздел 5. Лыжная подготовка	21		
48	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30 – 40 м). Основные требования к одежде и обуви,	1		
49	Оценить умение спуска со склона в средней стойке с палками. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце	1		

	спуска. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.			
51	Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Координация работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Повторить игру «Не задень!».	1		
52	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника спуска с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Дистанция до 2 км в медленном темпе.	1		
53	Урок 6. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?». 1 ч	1		
54	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км в медленном темпе. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?»	1		
55	Оценить умения делать повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км со средней скоростью. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра.	1		
56	Оценить технику подъема «полуелочкой». Дистанцию до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета между с этапом до 50 м без палок.	1		
58	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	1		
59-60	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	2		
61-62	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	2		
63-64	Передвижение скольльзящим шагом до 500 метров. Подъем ступающим шагом	2		
65-67	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча	3		
	Раздел 6. П/и на основе баскетбола	22		
68-72	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	5		
73-80	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	8		

81-88	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	8		
89	Ору. Ловля и передача мяча.Бросок мяча	1		
	Раздел 7. Легкая атлетика	13		
90	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
91	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
92	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
93	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1		
95-102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	8		