

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

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: **2022-2023 учебный год**

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

Рабочую программу составил(а): _____ **Мерлушкин Н.В.**
с. Малое Нагаткино **2023** год

1. Планируемые результаты изучения предмета

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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: 1) патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; 2) гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; 3) ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 14 познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; 4) формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом; 5) экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к

человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 15 классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач. Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно

их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая Федеральная рабочая программа |

Физическая культура. 1–4 классы 16 обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: 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; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 23 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. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 24 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**

2.Содержание учебного предмета.

Раздел 1.Легкая атлетика.(11 часов)

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.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (11 часов)

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» 1 ч

Раздел 3 Гимнастика (18 часов)

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 .

Раздел 4. Подвижные игры (8 часов)

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 .

Раздел 5. Лыжная подготовка (21 час)

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 «полуелочкой». Дистанцию до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета между с 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.

Раздел 6. п/и на основе баскетбола (22 часов)

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 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 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 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 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 .

Раздел 7. легкая атлетика (12 часов)

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 (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 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	1

	координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
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 висе, подтягивание в висе. 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 «Веревочка 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».	1

	Дистанцию до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета между с этапом до 50 м без палок.	
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	Скольльзящий 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	3		

	буксире». Развитие выносливости			
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: «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 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 висе, подтягивание в висе. 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 преодо-ление 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		
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	1		

	средней скоростью.			
59-60	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-меч не теряй».	2		
61-62	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	2		
63-64	Передвижение скользким 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	8		

	и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств			
--	--	--	--	--