





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска
«Средняя школа № 76 имени Хо Ши Мина»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Белякова И.В./</p> <p>протокол № 1 от 30. 08.2024г</p>	<p>«Согласовано» Заместителем директора по УВР  /Фасхутдинова Л.Р./</p> <p>приказ № 229-д от «30» 08 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  /Гречко Л.Ф./</p> <p>протокол № 229-д от 31. 08.2024г</p> 
---	---	--

Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
для 4 классов

Учитель физической культуры:

Покладова Т.В.

Маргаритова Т.А.

город Ульяновск 2024-2025

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре составлена на основе программы Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы/ В.И. Лях. -М.: Просвещение,2020»

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1643.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№П/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	ЛИЧНОСТНЫЕ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ			ПРЕДМЕТНЫЕ
			РЕГУЛЯТИВНЫЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	КОММУНИКАТИВНЫЕ	
1	Легкая атлетика	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре, уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки	ознакомление с техникой выполнения челночного бега, ознакомление с историей возникновения физической культуры , с техникой метания мяча на дальность, ознакомление с разнообразными прыжков; выполнение упражнений в различном ритме и темпе, бега. выполнение упражнений на развитие слуха, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, общеразвивающих упражнений с малыми мячами . выполнение упражнений на развитие гибкости и внимания, сдача теста – прыжок в длину с места выполнение бега,	договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в игре	Ученик научиться: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами. сохранять правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами; Ученик научиться: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух выполнять разминку, направленную на

				<p>ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки; сдача теста – наклон вперед из положения стоя; разучивание поворотов прыжком направо и налево; выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки; сдача теста – подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа;</p>		<p>развитие координации движений, прыжок в длину с места. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; Ученик научиться: выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; поворачиваться направо и налево прыжком; Ученик научиться: выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</p>
--	--	--	--	--	--	--

2	Подвижные игры	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	– осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре;	– выполнение разминки со скакалками, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в играх; – разучивание техники броска набивного мяча из-за головы и от груди; выполнение организующих строевых команд, ходьбы с заданиями, разминки с мячами, броска набивного мяча из-за головы и от груди, упражнения на внимание - описывать технические действия спортивных игр	- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера;	Ученик научиться: - выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; Ученик научиться: - выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди и из-за головы; играть в подвижные игры; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;
3	гимнастика	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность,	– принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать	– ознакомление с висом прогнувшись на гимнастических брусьях, снарядах; выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы,	договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера;	Ученик научиться: выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись

		<p>упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам;</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</p>	<p>инструкцию педагога и четко следовать ей;</p> <p>– адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p>	<p>организующих строевых команд и приемов,</p> <p>– выполнение разминочных упражнений на развитие осанки, на внимание, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, лазанья и перелезания по гимнастической стенке;</p> <p>– выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, виса углом, прогнувшись и согнувшись на гимнастических брусьях; бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, упражнений на внимание, перевороты, гимнастической стенке (лазанье и перелезание), кувырка вперед;</p> <p>– разучивание техники прыжков через скакалку; выполнение организующих строевых команд, разминки на гимнастической скамейке, круговой тренировки (лазанье по</p>		<p>на гимнастических брусьях, переворот вперед и назад на гимнастических брусьях;</p> <p>Ученик научиться: выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание;</p> <p>Ученик научиться: выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий</p>
--	--	--	--	--	--	---

				канату, вис на гимнастической стенке, кувырок боком, отжимание, подъем ног, - разучивание техники опорного прыжка через козла ,коня; - Выполнение различных видов висов и упоров		физическими упражнениями.
4	Лыжная подготовка	Организация собственной деятельности выполнение организующих строевых команд, ступающего шага, обгона на лыжах; протапывания лыжни, поворота переступанием лыж вокруг пяток; обгона, движения на лыжах скользящим шагом без палок, спуска в полу-приседе (без палок) время движения, при падении, скользящего шага с палками; пристегивание лыж ,торможение палками на лыжах. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных	оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; – принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;	– разучивание техники ступающего шага, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага на лыжах, разучивание техники обгона на лыжах, разучивание техники поворота переступанием лыж вокруг пяток, выполнение ступающего шага на лыжах, протапывание лыжни, разучивание техники движения на лыжах скользящим шагом без палок (с палками), разучивание техники спуска в полуприседе (без палок); разучивание техники торможения падением; разучивание правильного пристегивания лыж, техники работы рук с палками во время	задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.	Ученик научиться: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; выполнять передвижения на лыжах ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок. Ученик научиться: выполнять передвижения на лыжах

		ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам		движения, при падении; познакомиться с движением «змейкой» на лыжах с палками; выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим) шагом; прохождение дистанции на лыжах; участие в играх;		(ступающим шагом с палками). Ученик научиться: выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м, 2,5 км, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Проявление положительных качеств личности и	– принимать и сохранять учебную задачу	– выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в	договариваться и приходить к общему решению в совместной	Ученик научиться: выполнять разминку в

		<p>управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, Организация собственной деятельности</p> <p>выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки в стихотворном сопровождении, упражнения на внимание, с мячами в парах, ведения мяча в движении,</p>	<p>при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя, принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</p>	<p>ходьбе, упражнения на равновесие, с мячами в парах; ведения мяча в движении, баскетбольных упражнений; волейбольных упражнений, футбольных упражнений работа в парах и индивидуально.</p>	<p>игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия;</p>	<p>ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча, вести мяч на месте и в движении; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</p>
--	--	---	---	--	---	---

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью
- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
 - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
 - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
-
- 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, лыжной и плавательной подготовкой;
 - 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;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
 - 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.

2. Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе	Количество часов по рабочей программе
1.	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Лёгкая атлетика	21	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Подвижные игры на основе спортивных игр. (футбол волейбол баскетбол)	18	21 6 6 6
1.5	Лыжная подготовка	21	21
2.	Вариативная часть	27	24
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (Лёгкая атлетика Спортивные игры (баскетбол))	15	10
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта Подвижные игры.	12	11
	Итого:	105	102

№	Темы, подразделы	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по тематическому плану
Раздел № 1 основы знаний		В процессе уроков	
1	Страницы истории История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. (Зарождение олимпийских игр древности. Исторические сведения развития древних Олимпийских игр :виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. История создания и развития ГТО (БГТО))		
2	Познай себя (Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз).		
3	Здоровье и здоровый образ жизни. (Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.)		
4	Самоконтроль. (Субъективные и объективные показатели самочувствия.)		
5	Первая помощь при травмах. (Соблюдение правил безопасности страховки и разминки, причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.)		
6	Рефераты и итоговые работы. По итогам изученного каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.		
Раздел №2 Двигательные умения и навыки		105	102
Легкая атлетика		21	24
1	Беговые упражнения. <u>- Овладение техникой спринтерского бега.</u> (Высокий старт от 10-15 метров, бег с ускорением от 30 – 40 м, скоростной бег до 40 м.Бег на результат 30м 60м Челночный бег 3х10 м Подготовка к сдаче норм ГТО)		3

2	<u>Прыжковые упражнения.</u> - Овладение техникой прыжка в длину. -Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО)		2
3	<u>- Овладение техникой прыжка в высоту.</u> (Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО)		2
4	<u>Метание малого мяча.</u> - Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1метор) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; с низу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. Подготовка к сдаче норм ГТО)		3
5	<u>Развитие выносливости.</u> (Кросс до 10 мин, 6 минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО)		4
6	<u>Развитие скоростно-силовых способностей.</u> (Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей весом 1 кг с учетом возрастных и половых особенностей).		3
7	<u>Развитие скоростных способностей.</u> (Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью.)		5
8	<u>Знание о физической культуре.</u> (История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностью. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.)	В процессе урока	
9	<u>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</u> (Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.Привила самоконтроля и гигиены.)	В процессе урока	

10	Овладения организаторскими умениями. (Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовки места проведения занятий.)	В процессе урока	
11	<u>Овладение техникой длительного бега.</u> (бег в равномерном темпе от 6до 10 мин.)		2
Гимнастика		18	18
1	Знание о физической культуре. (История гимнастики. Основная гимнастика. спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.)	В процессе урока	
2	Организуящие команды и приемы. <u>- Освоение строевых упражнений.</u> (Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и по 3; из колонны по 2 и по 3 в колонну по одному разведением и слиянием)		2
3	Упражнения общеразвивающей направленностью (без предметов) <u>- Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.</u> (Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.)		1
4	Упражнения общеразвивающей направленностью (с предметами). <u>- Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении.</u> (Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.)		1
5	Упражнения на низкой гимнастической перекладине <u>-Освоение и совершенствование висов и упоров, пере махи.</u> Из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги Подготовка к сдаче норм ГТО)		1
6	Опорные прыжки. <u>- Освоение опорных прыжков.</u>		1

	(Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел)		
7	<u>Акробатические упражнения и комбинации.</u> -Освоение акробатических упражнений. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.		2
8	<u>Развитие координационных способностей.</u> (ОРУ без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.)		4
9	<u>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</u> -Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице. (Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подготовка к сдаче норм ГТО.)		1
10	<u>Развитие скоростно-силовых способностей.</u> (Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча).		2
11	<u>Развитие гибкости.</u> (ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметом. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)).		3
12	<u>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</u> (Упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки).	В процессе урока	
13	<u>Овладение организаторскими умениями.</u> (Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.)	В процессе урока	
Подвижные игры на основе спортивных игр.		18	21
Баскетбол			9

1	<i>Знания о физической культуре.</i> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	В процессе урока	
2	<u>-Овладение техникой остановки мяча.</u> (Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот).)		1
3	<u>-Освоение ловли и передач мяча.</u> (Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).)		1
4	<u>-Освоение техники ведения мяча.</u> (Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости)		1
5	<u>-Овладение техникой бросков мяча.</u> (Броски одной и двумя руками с места и в движении (поле ведения, после ловли))		2
6	<u>-Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</u> (Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.)		2
7	<u>-Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</u> (Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.)		2
Волейбол			6
1	<i>Знания о физической культуре.</i> (История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника приема и передачи мяча, подача. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры; игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	В процессе уроков	
2	<u>- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</u> (Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		1
3	<u>-Освоение техникой подачи и передачи мяча.</u> Броски и ловля мяча над головой (сидя, стоя с поворотами). Броски и ловля мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.		2
4	<u>-Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей.</u> Игра пионербол.		2
5	<u>-Развитие координационных способностей</u> (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий,		1

	дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнение на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.		
6	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. (Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (прием передача мяча, подача). Подвижные игры, приближенные к содержанию разучиваемой спортивной игры. Правила самоконтроля.)	В процессе урока	
7	Овладение организаторскими умениями. (Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места игры.)	В процессе урока	
Футбол			6
1	Овладение техникой передвижений остановок мяча. Остановка мяча.	2	
2	Удар по неподвижному и катящему мячу. (Работа в парах)	2	
3	Подвижная игра на материале футбола.	2	
	Лыжная подготовка	18	21
1	Знания о физической культуре. (История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Значения занятий лыжным спортом для поддержания работы способности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении и травмах.	В процессе урока	
2	<u>-Освоение техники лыжных ходов.</u> (Ступающий и скользящий шаг Попеременный и одновременный двушажный ход. Попеременно односажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» Торможение «плугом». Повороты переступанием.		15 1 1 1 1 1 1

	Передвижение на лыжах 2 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
Подвижные игры.			18
1	<u>Игры разных народов.</u>		2
2	<u>Игры на внимание.</u>		2
3	<u>Игры на развитие быстроты.</u>		2
4	<u>Игры на развитие силы</u>		2
5	<u>Игры на развитие психических процессов</u>		2
6	<u>Игры на развитие координации движений.</u>		2
7	<u>Русские народные игры.</u>		2
8	<u>Дворовые игры.</u>		2
9	<u>Игры с мячом</u>		2
Раздел №3 развитие двигательных способностей		В процессе урока	
1	<p><i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО</i></p> <p>Основные двигательные способности.</p> <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для пояса; -упражнения для ног и тазобедренных суставов. <p>Сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития силы рук; - упражнения для развития силы ног; <p>упражнения для развития силы мышц туловища;</p> <p>Быстрота:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей) - упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. <p>Выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития выносливости. <p>Ловкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития двигательной ловкости. -упражнения для развития локомоторной ловкости. 	В процессе урока	

3. Тематическое планирование.

№	Тема урока	Количество часов.	Контрольные работы..	Дата проведения по планированию.
Лёгкая атлетика. 14 часов.				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1		
2	Овладение техникой с высокого старта. 30м	1		
3	Овладение техникой с высокого старта. 60м	1		
4	Челночный бег 3х10м Сдача нормативов	1	1	
5	Овладение техникой спринтерского бега.	1		
6	Овладение техникой броска малого мяча на точность	1		
7	Овладение техникой броска малого мяча на точность	1		
8	Овладение техникой прыжка в длину с места.	1		
9	Овладение техникой прыжка в длину с места.	1	1	
10	Овладение техникой длительного бега.	1		
11	Овладение техникой длительного бега.	1		
12	Овладение техникой длительного бега.	1	1	
13	Развитие силовых способностей.	1		

14	Развитие силовых способностей.	1	1	
Подвижные игры на основе спортивных игр.21 час.				
15	Знакомство с футболом	1		
16	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1		
17	Подвижная игра "Точная передача."	1		
18	Игра в футбол по упрощённым правилам "мини-футбол"	1		
19	Игра в футбол по упрощённым правилам "мини-футбол" Сдача нормативов	1		
20	Подвижная игра "Передай мяч головой."	1		
21	Учебная игра пионербол.	1		
22	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	1		
23	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	1		
24	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1		
25	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
26	Броски и ловля мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1		
27	Овладение техникой подачи мяча.	1		

28	Овладение техникой подачи мяча.	1		
29	Учебная игра пионербол.	1		
30	Учебная игра пионербол.	1		
31	Овладение техникой бросков и ловли мяча в парах.	1		
32	Овладение техникой бросков и ловли мяча в парах.	1		
33	Овладение техникой ведения мяча.	1		
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
35	Овладение техникой бросков мяча на точность.	1		
Подвижные игры .10часов				
36	Игры на развития внимания.			
37	Игры на развития психических процессов.			
38	Игры на развития психических процессов.			
39	Игры на развития быстроты.			
40	Игры на развития быстроты.			
41	Игры на развития силы.		1	
42	Игры на развития силы. Сдача нормативов			
43	Игры разных народов.			

44	Игры разных народов.			
45	Игры на развития координации движений			
46	Инструктаж по Т.Б. Переноска и надевание лыж.	1		
47	Переноска и надевание лыж. Освоение лыжных ходов.	1		
48	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1		
49	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1		
50	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	1		
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	1		
52	Попеременно одношажный ход на лыжах.	1		
53	Попеременно одношажный ход на лыжах.	1		
54	Попеременно одношажный ход на лыжах.	1		
55	Попеременно одношажный ход на лыжах.	1		
56	Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1		
57	Подъём «ёлочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1		
58	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом».	1		
59	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом».	1		
60	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом».	1		

61	Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1		
62	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с учётом времени.	1	1	
63	Эстафеты на лыжах.	1		
64	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1		
65	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1		
66	Подвижные игры на лыжах «накаты»	1		
67	Освоение строевых упражнений	1		
68	Освоение акробатических упражнений	1		
69	Освоение акробатических упражнений	1		
70	Освоение акробатических упражнений	1		
71	Освоение акробатических упражнений.	1		
72	Развитие гибкости.	1		
73	Развитие гибкости.	1	1	
74	Освоение опорных прыжков.	1		
75	Освоение опорных прыжков.	1		
76	Освоение опорных прыжков.	1		
77	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
78	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		

79	Лазанье по гимнастические стенки.	1		
80	Освоение и совершенствование висов и упоров	1		
81	Развитие координационных способностей	1		
82	Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1		
83	Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1		
84	Упражнения с предметами. Обруч, мяч, гимнастическая палка.	1		
Лёгкая атлетика. 10 часов				
85	Овладение техникой спринтерского бега.			
86	Овладение техникой спринтерского бега.		1	
87	Овладение техникой прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
88	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
99	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
90	Овладение техникой метания малого мяча в цель	1	1	
91	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
92	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
93	Эстафеты с передачей палочки.	1		
94	Эстафеты с передачей палочки.	1		

95	Игры на развития координации движений	1		
96	Игры на развитие внимания.	1		
97	Русские народные игры	1		
98	Русские народные игры	1		
99	Дворовые игры	1		
100	Дворовые игры	1		
101	Игры с мячом.	1		
102	Игры с мячом.	1		

