

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 205**

ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ ГБОУ гимназии № 205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 136 от 31.08.2022 г.

Директор ГБОУ гимназии № 205

_____ И.В.Тимохина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для 4 а, б, в классов начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составители: А.И. Екимов, М.В. Смирнов

учителя физической культуры

Санкт-Петербург

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса (далее - Программа) составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32);
3. Учебного плана ГБОУ гимназии № 205 на 2020-2021 учебный год;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Цель:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 в ходе двигательной деятельности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах *демократизации* (обеспечение всем ученикам одинакового доступа к основам физической культуры), *гуманизации* (учёт индивидуальных способностей), *педагогике сотрудничества* (совместная развивающая деятельность детей и взрослых), *личностного и деятельностного подходов* (активное освоение и овладение знаниями, умениями, навыками), *оптимизации учебно-воспитательного процесса* (применение активных и творческих методов и форм обучения).

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 ч в неделю. Согласно учебному плану рабочая программа для 4 класса рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. *Базовая часть* содержит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется «Спортивные игры. ОФП»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал из разделов: легкая атлетика, спортивные игры (пионербол, баскетбол), ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения

лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперёд до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры (пионербол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	10
1.6	ОФП	6
	Итого	68

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 4 классов при 2-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в год	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество часов (уроков) в четверть			
1.	Базовая часть	68	16	16	18	18
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
1.3	Легкая атлетика	26	8			18
1.4	Спортивные игры(пионербол)	10	4		6	
1.5	Спортивные игры(баскетбол)	10	4		6	
1.6	Гимнастика	16		16		
1.7	ОФП	6			6	
	Всего часов:	68	16	16	18	18

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры (пионербол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	10
1.6	ОФП	6
	Итого	68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Уровень развития физической культуры учащихся,
оканчивающих начальную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, первых олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, влиянии физических упражнений на организм занимающихся и способах простейшего контроля;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждении;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, упражнения по разделам программного материала;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений на развитие физических качеств, формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных отношений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- осуществлять взаимодействие с коллективом;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись				18	15	10

(кол-во раз)						
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин., сек.)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью до 30- 60 м по ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков, с быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360 градусов; бежать на коньках с максимальной скоростью, выполнять согласованно работу рук и ног в беге на коньках.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из различных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), 7 (дев)-10 (мал) м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: передвигаться различными способами при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения для 1-4 классов; применять и осуществлять движения с предметами и без предметов; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика на козла высотой 100см; выполнять упражнения в равновесии; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку; наклоны вперед с касанием пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры; владеть мячом: держание, передачи до 5м, ловля, ведение, броски в процессе подобранных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм («Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», мини-футбол, мини-баскетбол)

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, согласно таблице.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, процедуры закаливания; применять рекомендованные подвижные игры для повышения работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать дисциплину, безопасность и гигиенические требования; оказывать помощь, взаимовыручку, соблюдать правила игр.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Применение современных педагогических технологий для повышения качества обучения по предмету "Физическая культура".

Используются современные образовательные технологии:

- игровые технологии (И/т) используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений. В средней школе игровые технологии используются в разделе программы "Спортивные игры".
- здоровьесберегающие технологии (З/т)-привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное (Л-о/т) и дифференцированное обучение-применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья (Приложение №1);
- информационно-коммуникационные технологии (И-к/т) - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры (Приложение №2).

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают восемь зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей (Приложение №3).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература

Для учителя:

- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.организаций/ В.И.Лях.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 104 с.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

Для учащихся:

- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.

Дополнительная литература:

1. Народные игры на уроках физической культуры, 1-11 классы, /Г.И.Погадаев, М.: Дрофа, 2010.
2. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Физическая культура. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, /С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева, Волгоград, 2008.

4. В.А. Васильев Путь к мечте. Звёзды баскетбола: Андрей Кириленко – Санкт – Петербург: Издательство «Олимп - СПб», 2011. – 288с.,
5. Волчок И.П. Подвижные игры для младших школьников. – Мн.: Полымя, 1988. – 72с.
6. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика: учебник для учащихся отд. физич. воспитания пед.уч-щ. М.: Просвещение, 1990. – 208с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская
Магнитофон
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, турники, мишени для метания, баскетбольные щиты)
Конь гимнастический
Козёл гимнастический
Мостик гимнастический
Канаты для лазания
Шест для лазания
Палки гимнастические
Стол для игры в настольный теннис
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис
Шахматы (с доской)
Шашки (с доской)
Набор для игры в бадминтон
Скакалки взрослые
Скакалки длинные
Маты гимнастические
Кегли
Кубики
Клюшки маленькие
Обручи малые и большие
Футбольные мячи
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Теннисные мячи
Набивные мячи
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Эстафетные палочки
Номера нагрудные
Флажки: разметочные
Рулетка измерительная
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Секундомер

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2022-2023 учебный год

Этап обучения: 4 класс

Предмет: физическая культура

Кол-во часов: 68

Учитель: Екимов Алексей Игоревич, Смирнов Михаил Викторович

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Технологии	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Легкая атлетика (8 часов)

1	1	Бег, прыжки	З/т Л-о/т	1. Теоретическая беседа. Техника безопасности на уроках. Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять упражнения в движении	Текущий	Комплекс 1	1 неделя	
2	1	Бег, метание	З/т Л-о/т	2. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30м), правильно выполнять движения при метании ,бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 1	1 неделя	
3	1	Бег, прыжки	З/т Л-о/т	3. Бег 30 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 50 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 1	1 неделя	
4	1	Бег, метание	З/т Л-о/т	4. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30м), правильно выполнять движения при метании, бегать на	Текущий	Комплекс 1	2 неделя	

					дистанцию 500 м				
5	1	Бег, прыжки	З/т Л-о/т	5. Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 50 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (60 м), правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 1	2 неделя	
6	1	Бег, метание	З/т Л-о/т	6. Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (60м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	2 неделя	
7	1	Бег, прыжки	З/т Л-о/т	7. Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 50 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (60 м), правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 1	3 неделя	
8	1	Бег, метание	З/т Л-о/т	8. Бег 30 м, 60 м. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30м, 60 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	3 неделя	

Спортивные игры (8 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	1. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу в шаге и бегом. Спортивная игра (б/б) по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	5 неделя	
10	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	2. «Школа мяча». Передачи мяча в парах(одной от плеча, двумя от груди, из-за головы, об пол). Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	5 неделя	

11	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	3. Ведение мяча по прямой в шаге и бегом, остановка двумя шагами. Броски в б/б кольцо. Спортивная игра (б/б).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	5 неделя	
12	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	4. «Школа мяча». Передачи мяча в колоннах через сетку. Подача в п/б. Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	6 неделя	
13	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	5. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу в шаге и бегом. Спортивная игра (б/б) по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	6 неделя	
14	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	6. «Школа мяча». Передачи мяча в парах (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы, об пол). Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	6 неделя	
15	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	7. Ведение мяча по прямой в шаге и бегом, остановка двумя шагами. Броски в б/б кольцо. Спортивная игра(б/б).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	7 неделя	
16	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	8. «Школа мяча». Передачи мяча в тройках двумя руками от груди. Подача в п/б. Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1	7 неделя	

Гимнастика (16 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	1	Строевые упражнения, скакалка	3/т Л-о/т	Техника безопасности на уроках. 1. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Наклон вперед сидя на полу.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять упражнения со скакалкой, правильно выполнять упражнение на растяжку	Текущий	Комплекс 2	9 неделя	
18	1	Строевые упражнения, гимн. стенка	3/т Л-о/т	2. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Пресс за 30 сек.	Уметь: выполнять строевые команды, правильно выполнять поднимание туловища	Текущий	Комплекс 2	9 неделя	
19	1	Строевые упражнения, набивн. мяч	3/т Л-о/т	3. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подтягивание.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять правильно упражнения с набивными мячами, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	9 неделя	
20	1	Гимнастическая стенка, ОФП	3/т Л-о/т	4. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, выполнять правильно силовые упражнения	Текущий	Комплекс 2	10 неделя	
21	1	Гимнастическая скамейка, прыжки	3/т Л-о/т	5. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической скамейке, правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 2	10 неделя	
22	1	Строевые упражнения,	3/т Л-о/т	6. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Наклон вперед сидя на полу.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять правильно упражнения со скакалкой	Текущий	Комплекс 2	10 неделя	

		скакалка							
23	1	Строевые упр., гимнаст скамейка	3/т Л-о/т	7. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять правильно упражнения на гимнастической скамейке, подтягивания в висе	Текущи й	Комплек с 2	11 неделя	
24	1	Строевые упражнения, набивн. мяч	3/т Л-о/т	8. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Пресс за 30 сек.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять правильно упражнения с набивными мячами, правильно выполнять поднимание туловища	Текущи й	Комплек с 2	11 неделя	
25	1	Гимнастическая скамейка, прыжки	3/т Л-о/т	9. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической скамейке, правильно выполнять движения при прыжке	Текущи й	Комплек с 2	11 неделя	
26	1	Гимнастическая стенка, ОФП	3/т Л-о/т	10. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять силовые упражнения	Текущи й	Комплек с 2	12 неделя	
27	1	Строевые упражнения, акробатика	3/т Л-о/т И-к/т	11. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	Комплек с 2	12 неделя	
28	1	Строевые упражнения, акробатик	3/т Л-о/т	12. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	Комплек с 2	12 неделя	

		а	И-к/т						
29	1	Строевые упражнения, акробатика	3/т Л-о/т И-к/т	13. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	13 неделя	
30	1	Гимнастическая скамейка, ОФП	3/т Л-о/т	14. Упражнения на гимнастической скамейке. Круговая тренировка.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической скамейке, правильно выполнять силовые упражнения	Текущий	Комплекс 2	13 неделя	
31	1	Гимнастическая стенка, ОФП	3/т Л-о/т	15. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Уметь: выполнять правильно упражнения на гимнастической стенке, правильно выполнять прохождение этапа препятствия	Текущий	Комплекс 2	13 неделя	
32	1	Строевые упражнения, акробатика	3/т Л-о/т	16. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	14 неделя	

Спортивные игры. ОФП (30 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33	1	ОФП	3/т Л-о/т	1. Теоретическая беседа. Техника безопасности на уроках. Круговая тренировка.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения	Текущий	Комплекс 3	17 неделя	
34	1	Баскетбол	И/т	2. Ведение мяча по прямой в шаге и	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс	17	

			З/т Л-о/т	бегом, остановка двумя шагами. Броски в б/б кольцо. Спортивная игра (б/б).	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		3	неделя	
35	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	3. "Школа мяча". Передачи мяча в парах (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы, об пол). Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	17 неделя	
36	1	ОФП	З/т Л-о/т	4. Круговая тренировка. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 3	18 неделя	
37	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	5. Ведение мяча на месте, по прямой, по кругу в шаге и бегом. Спортивная игра (б/б).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	18 неделя	
38	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	6. "Школа мяча". Передачи мяча в колоннах через сетку. Подача в п/б. Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	18 неделя	
39	1	ОФП	З/т Л-о/т	7. Круговая тренировка. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 3	19 неделя	
40	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	8. "Школа мяча". Эстафеты с мячами. Спортивная игра (б/б).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	19 неделя	
41	1	Пионербол	И/т	9. "Школа мяча". Передачи мяча в тройках двумя руками от груди. Подача	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3	19 неделя	

			З/т Л-о/т	в п/б. Спортивная игра (п/б).	правильно технические действия				
42	1	ОФП	З/т Л-о/т	10. Круговая тренировка. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 3	20 неделя	
43	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	11. Ведение мяча по прямой в шаге и бегом, остановка двумя шагами. Броски в б/б кольцо. Спортивная игра (б/б).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	20 неделя	
44	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	12. "Школа мяча". Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча в п/б. Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	20 неделя	
45	1	ОФП	З/т Л-о/т	13. Круговая тренировка. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 3	21 неделя	
46	1	Баскетбол	И/т З/т Л-о/т	14. Ведение мяча по прямой в шаге и бегом, остановка прыжком. Броски в б/б кольцо. Спортивная игра (б/б).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	21 неделя	
47	1	Пионербол	И/т З/т Л-о/т	15. «Школа мяча». Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча в п/б. Спортивная игра (п/б).	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	21 неделя	
48	1	ОФП	З/т	16. Круговая тренировка. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения, бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 3	22 неделя	

			Л-о/т		темпе 6 мин.				
49	1	Баскетбол	И/т З/т	17. Учебно-тренировочная игра по баскетболу.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	22 неделя	
50	1	Пионербол	И/т З/т	18. Учебно-тренировочная игра по пионерболу.	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	22 неделя	
51	1	ОФП	З/т Л-о/т	19. Круговая тренировка. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять силовые упражнения, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 3	23 неделя	
52	1	Баскетбол	И/т З/т	20. Учебно – тренировочная игра по баскетболу.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	23 неделя	

Легкая атлетика (16 часов)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53	1	Прыжки	З/т Л-о/т	Техника безопасности на уроках. 1. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 4	27 неделя	
54	1	Прыжки	З/т Л-о/т	2. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 1 мин.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 4	27 неделя	
55	1	Прыжки, метание	З/т Л-о/т	3. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять движения при метании	Текущий	Комплекс 4	27 неделя	

56	1	Прыжки	3/т Л-о/т	4. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 4	28 неделя	
57	1	Прыжки	3/т Л-о/т	5. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 1 мин.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 4	28 неделя	
58	1	Прыжки, метание	3/т Л-о/т	6. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять движения при метании	Текущий	Комплекс 4	28 неделя	
59	1	Бег	3/т Л-о/т	7. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять челночный бег, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 4	29 неделя	
60	1	Прыжки	3/т Л-о/т	8. Прыжки в длину с места. Пресс за 30 сек. Подтягивание.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 4	29 неделя	
61	1	Бег	3/т Л-о/т	9. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять челночный бег, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 4	29 неделя	
62	1	Прыжки	3/т Л-о/т	10. Прыжки в длину с места. Пресс за 30 сек. Подтягивание.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 4	30 неделя	
63	1	Бег	3/т Л-о/т	11. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	Уметь: правильно выполнять челночный бег, бегать в равномерном темпе 6 мин.	Текущий	Комплекс 4	30 неделя	
64	1	Прыжки	3/т Л-о/т	12. Прыжки в длину с места. Пресс за 30 сек. Подтягивание.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 4	30 неделя	

65	1	Бег, метание	3/т Л-о/т	13. Резервный урок. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	31 неделя	
66	1	Бег, прыжки	3/т Л-о/т	14. Резервный урок. Бег 30 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 50 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять передачу эстафетной палочки	Текущий	Комплекс 4	31 неделя	
67	1	Бег, метание	3/т Л-о/т	15. Резервный урок. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (30 м), правильно выполнять движения при метании, бегать на дистанцию 500 м	Текущий	Комплекс 4	31 неделя	
68	1	Бег, прыжки	3/т Л-о/т	16. Резервный урок. Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 50 м.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью (60 м), правильно выполнять движения при прыжке, правильно выполнять передачу эстафетной палочки	Текущий	Комплекс 4	32 неделя	