

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МКОУ СОШ №6  
г.п. Нарткала  
от 30.08.2023 г. № 65-ОД  
Директор школы  
О.Х. Шибзухова  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
30.08.2023г. Протокол №1  
Приложение №2.1.18 к ООП НОО

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями) на основании:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 3-4 классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Физическая культура. В.И.Лях 4 класс, издательство «Просвещение» Москва 2020г. Просвещение Рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической

культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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; в овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

*Требования к качеству освоения программного материала.*

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

### **называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника; значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования; причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела; оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки

## **Содержание программы учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### **Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*цель*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол

### **Подвижные игры на основе волейбола**

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

### **Легкоатлетические упражнения**

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## **5. Календарно-тематическое планирование по предмету «физическая культура»**

### **3 класс**

№ п/п	Тема урока	К\во часов	Дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		
2.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1		
3.	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением.	1		
4.	Челночный бег 3x10 м - тест	1		
5.	Эстафеты. Бег 60 метров	1		
6.	Преодоление препятствий в беге.	1		
7.	Равномерный бег (7 мин).	1		
8.	Кросс 1 км - тест	1		
9.	Прыжок в длину с места – тест.	1		
10.	Бросок набивного мяча на дальность	1		
11.	Метание малого мяча с места на дальность.	1		

12.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние	1		
Подвижные игры (7 часов)				
13.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх. Игра «Бросай и поймай», «Удочка»	1		
14.	Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Подтягивание в виси (мальчики/девочки) – тест.	1		
15.	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1		
16.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1		
17.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1		
18.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1		
19.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1		
Гимнастика (17 ч)				
20.	Т/б на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону	1		
21.	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1		
22.	Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	1		
23.	Группировка. Перекаты в группировке.	1		
24.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
25.	Кувырок назад в упор присев	1		
26.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаг вперед в упор присев.	1		
27.	Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	1		
28.	Мост из положения лежа на спине.	1		
29.	Акробатическая комбинация	1		
30.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
31.	Подтягивания в виси. Подтягивание в виси лежа, согнувшись - тест	1		
32.	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке	1		
33.	Лазание по канату.	1		
34.	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1		
35.	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке	1		
36.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)				
37.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Стойки, передвижения, повороты.	1		
38.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		
39.	Ловля и передача мяча на месте	1		
40.	Ловля и передача мяча в движении.	1		
41.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
42.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		
43.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1		
44.	Ведение мяча в движении.	1		
45.	Бросок мяча на месте в парах.	1		
46.	Бросок мяча в кольцо.	1		
47.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления.	1		
48.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)				
49.	Инструктаж по ТБ. (волейбол) Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1		
50.	Передача и ловля мяча через сетку.	1		
51.	Передача мяча подброшенного партнером	1		
52.	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1		
53.	Передача в парах, у стены	1		
54.	Передача мяча сверху двумя руками	1		
55.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	1		

56.	Многократные передачи в стену	1		
57.	Двухсторонняя игра (пионербол)	1		
Легкая атлетика (11 часов)				
58.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Встречная эстафета.	1		
59.	Бег 30 м - тест	1		
60.	Бег 60м	1		
61.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1		
62.	Челночный бег 3x10 - тест	1		
63.	Равномерный медленный бег (7мин).	1		
64.	Кросс 1 км - тест	1		
65.	Прыжок в длину с места - тест	1		
66.	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1		
67.	Равномерный медленный бег (9мин).	1		
68.	Бег (10 мин). Развитие выносливости	1		

#### 4 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Знания о физической культуре. (3 ч)</b>				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1		
2	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	1		
3	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
<b>Способы физкультурной деятельности (3 ч)</b>				
4	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1		
5	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		
6	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
<b>Физическое совершенствование (62 ч)</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</b>				
7	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1		
8	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1		
9	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1		
<b>Лёгкая атлетика (7ч)</b>				
10	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через	1		

	скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.Игра «веревочка под ногами»			
11	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1		
12	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1		
13	Общеразвивающие упражнения.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1		
14	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1		
15	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1		
16	повторное выполнение беговых нагрузок в горку;метание набивных мячей(1-2 кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами(сверху,сбоку,снизу,от груди.Передача набивного мяча(1 кг)в максимальном темпе,по кругу,из разных исходных положений.Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.Игра«Попади в мяч»	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</b>				
17	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра « <a href="#">класс смирно</a> »	1		
18	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь»	1		
19	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений	1		

	для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»			
20	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1		
21	комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, гимнастические упражнения прикладного характера..Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игра «День-ночь»	1		
22	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Игра «Белые медведи».	1		
23	комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. подтягивание в висе стоя и лежа; Гимнастическая комбинация. Игра «Запрещенное движение»	1		
24	произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. жонглирование малыми предметами. Локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Игра «Самый-самый»	1		
25	лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; игра «Совушка».	1		
26	преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. переноска партнера в парах. Игра «У ребят порядок строгий».	1		
<b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>				
27	Техника безопасности на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
28	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
29	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «Займи место»	1		

30	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты на лыжах	1		
31	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. спуски, подъёмы, торможение.Встречные эстафеты	1		
32	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Спуски, подъёмы, торможение.Эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними	1		
33	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты	1		
34	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах	1		
35	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах	1		
36	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.Упражнения на выносливость и координацию.прохождение тренировочных дистанций.	1		
<b>Спортивные игры (18ч)</b>				
<b>Баскетбол (6ч)</b>				
37	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1		
38	Общеразвивающие упражнения.специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1		
39	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1		
40	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1		
41	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет»	1		
42	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1		
<b>Волейбол (6ч)</b>				
43	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; игра «Удочка»	1		
44	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,	1		

	подбрасывание мяча. Поддача мяча; Игра «Воробьи и вороны»			
45	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча поддача мяча; Игра Совушка»	1		
46	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Передача мячей»	1		
47	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Удочка»	1		
48	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1		
<b>Футбол (6ч)</b>				
49	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1		
50	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1		
51	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1		
52	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1		
53	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1		
54	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1		
<b>Лёгкая атлетика (7ч)</b>				
55	Техника безопасности на уроках.Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре,пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.Игра «веревочка под ногами»	1		
56	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1		
57	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1		
58	Общеразвивающие упражнения.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1		
59	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков,	1		

	повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»			
60	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1		
61	повторное выполнение беговых нагрузок в горку;метание набивных мячей(1-2 кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами(сверху,сбоку,снизу,от груди.Передача набивного мяча(1 кг)в максимальном темпе,по кругу,из разных исходных положений.Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.Игра«Попади в мяч»	1		
<b>Подвижные игры (7ч)</b>				
62	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Большая кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)	1		
63	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)	1		
64	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Большая кошка (Бразилия)	1		
65	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
66	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1		
67	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
68	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		