

**Российская Федерация**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**Ростовской области**  
**«НОВОШАХТИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«Согласовано»**

Председатель МС

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«Утверждаю»**

и.о. директора школы-интерната

\_\_\_\_\_ И.И. Бугаенко

Приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета/курса**  
**физическая культура**  
**2022 – 2023 учебный год**

**Учитель**      Мозговая Наталья Леонидовна – высшая квалификационная категория

**Класс**         4

**г. Новошахтинск**

**2022 г.**

Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре 4 класс ФГОС НОО.  
Нормативно-правовая база при реализации рабочей программы ФГОС

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 245 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный 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 учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241)
- Приказ Минобрнауки России от 18.05.2015 N 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373"
- Основная образовательная программа начального общего образования для 1-4 классов Новошахтинской школы-интерната на 2022-2023 учебный год.
- Программа начального общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012.
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014 г.
- Программа воспитания ГБОУ РО Новошахтинской школы-интерната от 31.08.2021г. №226

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы начального общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014 г.

Для реализации программы используется учебник "Физическая культура" 1-4 класс, автор: В.И. Ляха М: - «Просвещение», 2019 г.

**График прохождения программного материала**

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
25 часов	21 час	31 час	22 часа	99 часов

Программа рассчитана на 3 часа – федеральный компонент. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

В соответствии с календарным тематическим графиком - 99 часов.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты**

**Учащийся научится**

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Учащийся получит возможность научиться:**

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные**

**Учащийся научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

**Учащийся получит возможность научиться:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Регулятивные**

**Учащийся научится:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

**Учащийся получит возможность научиться:**

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Коммуникативные**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

Раздел «Знания о физической культуре»

#### **Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### **Учащийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Раздел «Физическое совершенствование»

### Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

### Физическая подготовленность:

Учащийся научится показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе, лежа, согнувшись ( кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места ( см)	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м (мин. сек)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

нормативы	4 класс
-----------	---------

		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,6	11,2	11,8
		д	10,8	11,6	12,2
3	Бег 100 м (сек.)	м			
		д			
4	Бег 1000 м (мин,сек.) - без учета времени ("+" )	м	+	+	+
		д	+	+	+
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м			
		д			
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м			
		д			
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м			
		д			
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м			
		д			
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м			
11	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,50	3,30	3,10
		д	3,20	3,00	2,80
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80

15	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
17	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
18	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя (м)	м			
		д			
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м			
		д			
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	15	14	13
		д	14	13	12
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	6	4	2
		д	9	7	5
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	8	6	4
		д	9	7	5
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	7	5	3
		д	6	4	2

#### Содержание 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, купание в естественных водоемах).

#### Способы физкультурной деятельности(26 часов)

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 (30 часов)**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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».

### **Легкая атлетика(24 ч.)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

### **Подвижные игры(22 часа)**

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 «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «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».

### **График выполнения практической части программы.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Дата</b>
1.	Бег 30 метров.	Зачёт.	08.09
2.	Высокий старт. Бег 60 метров.	Зачет	12.09
3.	Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок с места.	Зачет	21.09
4.	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	Зачет	28.09
5.	Челночный бег 3*10	Зачет	05.10

6.	Бег 1 км	Зачет	17.10
7.	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Зачет	
8.	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Зачет	17.11
9.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	Зачет	05.12
10.	Лазание по канату в три приема.	Зачет	15.12
11.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	Зачет	22.12
12.	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Зачет	24.04
13.	Бег на результат (30 м).	Зачет	03.05
14.	Бег на результат (60 м)	Зачет	04.05
15.	Прыжок в длину с места.	Зачет	11.05
16.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Зачет	18.05

**Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>I четверть – 26 часов</b> <b>Легкая атлетика 26 часов</b>				
1.	<b>Легкая атлетика (5 часов)</b> Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроке.	1	01.09	
2.	Тема: Лёгкая атлетика	1	05.09	
3.	Бег 30 метров. О.Р.У. Низкий, высокий старт. Челночный бег-3*10	1	07.09	
4.	Бег 30 метров. О.Р.У. Зачёт.	1	08.09.	
5.	Высокий старт. О.Ф.П. Бег 60 метров. О.Р.У. Кроссовая подготовка.	1	12.09.	
6.	<b>Прыжки (5 ч)</b> Прыжковые упражнения	1	14.09.	
7.	Техника прыжка в длину с места. О.Ф.П. Прыжок в длину с места.	1	15.09.	
8.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления и дальность.	1	19.09.	
9.	Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок с места.	1	21.09.	
10.	Прыжок в длину с разбега, развитие скоростно-силовых качеств	1	22.09.	
11.	<b>Метание (3 ч)</b> Бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданные расстояния.	1	26.09.	
12.	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1	28.09.	
13.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданные расстояния.	1	29.09	
14.	<b>Бег по пересеченной местности (13ч)</b> Эстафета линейная. Влияние бега на здоровье. Чередование бега и ходьбы (6 мин).	1	03.10	
15.	Влияние бега на здоровье. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10. О.Р.У.	1	05.10.	
16.	О.Р.У. Равномерный бег 5 минут, чередование ходьбы и бега, развитие выносливости, подвижные игры.	1	06.10.	
17.	О.Р.У. Равномерный бег 6 минут, чередование ходьбы и бега, развитие выносливости, подвижные игры.	1	10.10.	
18.	О.Р.У. Равномерный бег 7 минут, чередование ходьбы и бега, развитие выносливости, подвижные игры.	1	12.10.	
19.	О.Ф.П. Эстафетный бег. Линейная эстафета. Встречная эстафета.	1	13.10.	
20.	Бег 1 км, развитие выносливости, подвижные игры.	1	17.10.	
21.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы, (бег - 100м, ходьба - 80 м). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	19.10.	

	Подвижные игры.			
22.	Развитие выносливости. О.Ф.П. препятствий, подвижные игры.	1	20.10.	
23.	О.Р.У. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Преодоление препятствий, эстафеты, подвижные игры	1	24.10.	
24. – 25. –	. Равномерный бег 10 минут. Эстафетный бег. О.Ф.П. Подвижные игры.	2	26.10. 27.10	
<b>II четверть -21 час</b>				
26.	<b>Акробатика. Строевые упражнения. (7 ч).</b> ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ.	1	07.11	
27.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	09.11.	
28.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	10.11.	
29.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1	14.11.	
30.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	16.11.	
31.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	17.11.	
32.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	21.11.	
33.	<b>Висы (6 ч)</b> ОРУ . Висы на перекладине. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1	23.11.	
34.	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке, подтягивание на перекладине. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1	24.11.	

35.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1	28.11	
36.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1	30.11	
37.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1	01.12	
38.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Подтягивание на результат.	1	05.12.	
39.	<b>Лазание по канату (5 ч)</b> ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	07.12.	
40.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.12.	
41.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.12.	
42.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	14.12.	
43.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.12.	
44.	<b>Опорный прыжок (5 ч.)</b> ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	19.12.	
45.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на гимнастического козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	21.12.	
46.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на гимнастического козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	22.12	
<b>3 четверть - 31 часов</b> <b>Легкая атлетика 27 часов</b>				
47.	<b>Подвижные игры(7 ч)</b> ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. «Белые медведи. «Третий лишний»	1	09.01.	
48.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	11.01	
49.	ОРУ. Игры «Салки на марше», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых	1	12.01.	

	способностей. Эстафеты с обручами.			
50.	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.	1	16.01.	
51.	ОРУ. Игры «Два мороза», «Волк во рву». Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.	1	18.01	
52.	ОРУ. Игра «День, ночь». Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.	1	19.01.	
53.	ОРУ. Игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами.	1	23.01	
54.	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (23ч)</b> ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие координационных способностей.	1	25.01.	
55.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие координационных способностей.	1	26.01	
56.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	30.01	
57.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	01.02	
58.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	02.02	
59.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	06.02.	
60.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	08.02.	
61.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	09.02.	
62.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	13.02.	
63.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Развитие координационных	1	15.02	

	способностей. Подвижные игры.			
64.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча левой (правой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	16.02.	
65.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча левой (правой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	20.02.	
66.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча левой (правой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	22.02	
67.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча левой (правой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	27.02	
68.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	01.03	
69.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	02.03.	
70.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	06.03.	
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	09.03.	
72.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	13.03.	
73. – 74.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	15.03 16.03.	
75.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	20.03.	
76. – 77.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	22.03 23.03	
<b>IV четверть - 22 часа</b>				
<b>Легкая атлетика, кроссовая подготовка (23 ч).</b>				
78.	<b>Бег по пересеченной местности (10ч)</b> Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	03.04	

	Подвижные игры.			
79.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	05.04	
80.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	06.04.	
81.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	10.04.	
82.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	12.04.	
83.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	13.04.	
84.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	17.04.	
85.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег- 100 м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	19.04.	
86.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег- 100 м, ходьба-80м). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	20.04.	
87.	Кросс (1 км) по пересеченной местности (учет). Подвижные игры.	1	24.04.	
88.	<b>Бег и ходьба(4 ч)</b> Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	26.04.	
89.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	<b>1</b>	27.04	
90.	Бег на результат (30 м).круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	03.05.	
91.	Бег на результат (60 м).круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	04.05.	
92.	<b>Прыжки в длину (3 ч)</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1	10. 05.	
93.	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	11.05.	
94.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	15.05.	
95.	<b>Метание мяча (6 ч)+1</b> Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок	1	17.05.	

	в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.			
96.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	18.05.	
97.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	22.05.	
98.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	24.05.	
99.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	25.05	
	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1		

Модуль «Школьный урок»

№	Тема (раздел)	Кол-во часов	Формы построения уроков	Материально-техническое (оборудование)	Воспитательный потенциал раздела
1.	Легкая атлетика	47 часов	Урок изучения новых знаний Урок-тренинг Урок закрепления знаний Урок контроля знаний и умений	Мячи для метания, кегли	Формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании
2.	Гимнастика с основами акробатики	23 часов	Урок изучения новых знаний Урок закрепления знаний Урок контроля знаний и умений	Гимнастическое бревно, скакалки, гимнастические палки	Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.
3.	Подвижные игры	7 часов+23 часа	Урок изучения новых знаний Урок-практикум Урок закрепления знаний Урок контроля	Обручи, скакалки, кегли, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи	Формирование осознания себя как члена общества, представителя страны. Воспитание чувства ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

