

департамент образования Администрации города Омска  
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа № 63»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора БОУ г. Омска  
«Средняя общеобразовательная школа № 63»  
от «28» августа 2020 г. № 411

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 4 класса**

**составители:**  
методическое объединение  
учителей начальных классов  
БОУ г. Омска «Средняя  
общеобразовательная школа № 63»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
протокол № 1  
от 27 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
Саюн О. В.  
27 августа 2020 г.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» должны быть достигнуты следующие планируемые результаты.

### Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- активно 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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; распределять нагрузку и отдых в процессе собственной деятельности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ

### Работа с текстом (метапредметные результаты)

#### Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

### **Работа с текстом: оценка информации**

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

## **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

### **Обработка и поиск информации**

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

### **Создание, представление и передача сообщений**

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные.*

### **Планирование деятельности, управление и организация**

Выпускник научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

### **Предметные результаты:**

В результате изучения раздела «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате изучения раздела «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

В результате изучения раздела «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в баскетболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## Содержание учебного предмета

### 4 класс (70 часов)

#### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время

лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование**

### **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**

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**

### ***Легкая атлетика (17 часов)***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Гимнастика с основами акробатики (15 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».

### ***Лыжные гонки (18 часов)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### ***Подвижные игры (9 часов)***

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Охотники и утки».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Салки на марше», «Караси и щука».

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Точный поворот», «Не ошибись» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)***

*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»).

### ***Кроссовая подготовка (5 часов)***

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Кросс до 1 км.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы**

**4 класс (70 часов)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>	
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
2	Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Что такое ГТО?	1
3	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1
4	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
6	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
7	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	1
8	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».	1
9	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики (8 часов)</b>	
10	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1
11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	1
12	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	1
13	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот».	1
14	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам?».	1
15	Висы. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	1
16	Висы. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Зарождение и становление	1



	Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	
17	Висы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивание в виси. Эстафеты. Игра «Не ошибись».	1
	<b>Подвижные игры (5 часов)</b>	
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
19	Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Космонавты», «Белые медведи».	1
20	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</b>	
23	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Нормы ГТО - нормы жизни!	1
24	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча со средним и низким отскоком. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1
25	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», «Подвижная цель». Игра в мини-баскетбол.	1
26	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	1
27	Подвижные игры на основе баскетбола. 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.	1
28	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
	<b>Лыжные гонки (18 час)</b>	
29	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	1
30	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике выполнения строевых упражнений на лыжах. Построение в шеренгу. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
31	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.	1
32	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение на лыжах до 1000 м. с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник».	1
33	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике торможения «плугом», преодоление поворота в конце спуска. Спуск в низкой стойке.	1
34	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Спуск в	1

	низкой стойке. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	
35	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъем. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000 м.	1
36	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Чередование ходов во время передвижения на лыжах по учебному кругу.	1
37	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах. Возрождения комплекса ГТО.	1
38	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
39	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1
40	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
41	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
42	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире».	1
43	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1
44	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1
45	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1
46	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Быстрый лыжник».	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики (7 часов)</b>	
47	Инструктаж по ТБ. Висы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения».	1
48	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
49	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
50	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1
51	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1
52	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами».	1
53	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами».	1
	<b>Подвижные игры (4 часа)</b>	
54	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1

55	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»..	1
56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1
57	Подвижные игры. ОРУ. Эстафета с предметами. Игра: «Парашютисты».	1
<b>Лёгкая атлетика (8 часов)</b>		
58	Инструктаж по ТБ. Бег и ходьба. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши», «Бездомный заяц». Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1
59	Бег и ходьба. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод», «Бездомный заяц».	1
60	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1
61	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1
62	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1
63	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра « Прыжок за прыжком».	1
64	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра « Гуси-лебеди».	1
65	Метание. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>		
66	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше», «Заяц без логова». Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
67	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь», «Караси и щука».	1
68	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра « На буксире».	1
69	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра « Охотники и зайцы».	1
70	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Наступление».	1