

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей технологического цикла
Руководитель ШМО /М.А. Распаева/
Протокол № 1 от 28.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УР  Т.Н. Ватина
Протокол № 10 от 29.08.2023

Утверждаю
Директор школы  С.В. Фещенко
Приказ № 104/3/о от 31.08.2023г



**Рабочая программа по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Класс:4

Учитель Лазаричев А.А.

Уровень: базовый

Учебник: В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс: учебник . Москва: «Просвещение», 2021 г.

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности обучающегося, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации обучающегося, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды; знать и применять методику определения результатов развития физических

качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость). Способы физкультурной деятельности: составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при

выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Демонстрировать.

Ввести комплекс ГТО на основании Приказа мин .обр. от 23 июня 2015 года № 609.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6.7-5.7	6.9-6.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130-150	135-150
Силовые	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	4	7
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	

Координация	Челночный бег 3x10 м/с	9,9-9,3	10,3-9,
-------------	------------------------	---------	---------

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе сформирована с учётом рабочей программы воспитания
Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения уроков	
					(по плану)	(фактически)
1	Основы знаний о физической культуре.(1ч)	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Комплекс О.Р.У.	05.09	
2	Легкая атлетика (4ч)	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Медленный бег до 2 мин.	1	Комплекс О.Р.У.	06.09	
3		ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Встречная эстафета.	1	Комплекс О.Р.У.	07.09	

4		ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3 мин.	1	Комплекс О.Р.У.	12.09	
5		ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета.	1	Комплекс О.Р.У.	13.09	
6	Прыжки (3ч)	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам».	1	Прыжки через скакалку 100 р	14.09	
7		Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».	1	Прыжки через скакалку 100 р	19.09	

8		ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	Прыжки через скакалку 100 р	20.09	
9	Метание мяча(3ч)	Бросок теннисного мяча с места на точность. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Игра «Невод».	1	Прыжки через скакалку 100 р	21.09	
10		ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1	Прыжки через скакалку 100 р	26.09	
11		ОРУ на месте, беговые.Бросок набивного мяча (1 кг). Эстафеты с предметами.	1	Длительный бег 10-15 мин	27.09	

12	Подвижные игры(9ч)	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты».Линейные эстафеты с этапом до 40м.	1	Длительный бег 10-15 мин	28.09	
13		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м.	1	Длительный бег 10-15 мин	03.10	
14		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета	1	Длительный бег 10-15 мин	04.10	
15		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета.	1	Длительный бег 10-15 мин	05.10	
16		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.	1	Комплекс О.Р.У.	17.10	

17		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	1	Комплекс О.Р.У.	18.10	
18		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	1	Комплекс О.Р.У.	19.10	
19		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.	1	Комплекс О.Р.У.	24.10	
20		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей».	1	Комплекс О.Р.У.	25.10	
21	Подвижные игры с элементами футбола (3 ч)	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.	1	Длительный бег 10-15 мин	26.10	

22		ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом.	1	Длительный бег 10-15 мин	31.10	
23		ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам.	1	Длительный бег 10-15 мин	01.11	
24	Подвижные игры с элементами баскетбола(4ч)	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей».	1	Длительный бег 10-15 мин	02.11	
25		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей». Игра «Передал-садись».	1	Длительный бег 10-15 мин	07.11	

26		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1	Прыжки через скакалку 100 р	08.11	
27		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	Прыжки через скакалку 100 р	09.11	
28	Гимнастика с элементами акробатики Акробатика. Строевые упражнения. (18ч)	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».	1	Прыжки через скакалку 100 р	14.11	
29.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Игра «Запрещённое движение».	1	Комплекс О.Р.У.	15.11	

30		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	1	Комплекс О.Р.У.	16.11	
31.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот».	1	Комплекс О.Р.У.	28.11	
32.		Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Игра «Быстро по местам».	1	Комплекс О.Р.У.	29.11	

33.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».	1	Комплекс О.Р.У.	30.11	
34		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Игра «Не ошибись».	1	Длительный бег 10-15 мин	05.12	
35.		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Игра «Посадка картофеля».	1	Длительный бег 10-15 мин	06.12	
36		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Игра «Посадка картофеля».	1	Длительный бег 10-15 мин	07.12	

37		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Игра «Три движения».	1	Длительный бег 10-15 мин	12.12	
38		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Игра «Три движения».	1	Длительный бег 10-15 мин	13.12	
39		ОРУ с предметами. Строевые упражнения.Игра «Три движения».	1	Прыжки через скакалку 100 р	14.12	
40.		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Прыжки через скакалку 100 р	19.12	

41		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Шестиминутный бег.	1	Прыжки через скакалку 100 р	20.12	
42		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	1	Комплекс О.Р.У.	21.12	
43		ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Лисы и куры».	1	Комплекс О.Р.У.	26.12	
44		ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Игра «Лисы и куры».	1	Комплекс О.Р.У.	27.12	

45		ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Игра «Верёвочка под ногами».	1	Комплекс О.Р.У.	28.12	
46	Подвижные игры с элементами волейбола (3ч)	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м.	1	Комплекс О.Р.У.	09.01	
47		ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Игра пионербол по упрощённым правилам.	1	Длительный бег 10-15 мин	10.01	
48		ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Третья передача через сетку.	1	Длительный бег 10-15 мин	11.01	

49.	Лыжная подготовка(21ч)	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	1	Длительный бег 10-15 мин	16.01	
50		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	1	Длительный бег 10-15 мин	17.01	
51		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	18.01	
52		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	1	Прыжки через скакалку 100 р	23.01	

53		Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.	1	Прыжки через скакалку 100 р	24.01	
54		Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	1	Прыжки через скакалку 100 р	25.01	
55		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	1	Длительный бег	30.01	
56		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	31.01	
57		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	01.02	

58		Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки».	1	Длительный бег 10-15 мин	06.02	
59		Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	1	Комплекс О.Р.У.	07.02	
60		Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	1	Комплекс О.Р.У.	08.02	
61		Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	1	Комплекс О.Р.У.	13.02	
62		Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	1	Комплекс О.Р.У.	14.02	

63		Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.	1	Комплекс О.Р.У.	15.02	
64		Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м.	1	Длительный бег 10-15 мин	27.02	
65		Круговые эстафеты. Игра «Слалом».	1	Длительный бег 10-15 мин	28.02	
66		Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1	Длительный бег 10-15 мин	29.02	
67		Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».	1	Длительный бег 10-15 мин	05.03	

68		Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1	Длительный бег 10-15 мин	06.03	
69		Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Прыжки через скакалку 100 р	07.03	
70	Подвижные игры(2ч)	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки».	1	Прыжки через скакалку 100 р	12.03	
71		ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	1	Прыжки через скакалку 100 р	13.03	
72	Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола (7ч)	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	1	Прыжки через скакалку 100 р	14.03	

73		ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	1	Прыжки через скакалку 100 р	19.03	
74		ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	1	Комплекс О.Р.У.	20.03	
75		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	1	Комплекс О.Р.У.	21.03	
76		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс О.Р.У.	26.03	

77		ОРУ с мячами. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс О.Р.У.	27.03	
78		ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам.	1	Комплекс О.Р.У.	28.03	
79	Подвижные игры (6ч)	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	02.03	
80		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	03.04	
81		ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	04.04	

82		ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	16.04	
83		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	17.04	
84		ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	1	Длительный бег 10-15 мин	18.04	
85	Лёгкая атлетика Ходьба, бег, прыжки(8ч)	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр.	1	Длительный бег 10-15 мин	23.04	

86		ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.04	
87		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.	1	Длительный бег 10-15 мин	25.04	
88		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	1	Длительный бег 10-15 мин	30.04	
89		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	1	Длительный бег 10-15 мин	01.05	
90		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	02.05	

91		ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	07.05	
92		ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	08.05	
93	Метание мяча(3ч)	ОРУ. Метание мяча в цель.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	09ю05	
94		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	14.05	
95		ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча.	1	Комплекс О.Р.У.	15.05	

96	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола(2ч)	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс О.Р.У.	16.05	
97		ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс О.Р.У.	17.05	
98	Волейбол(2ч)	ОРУ. Ловля мяча в парах, через сетку. Игра пионербол.	1	Комплекс О.Р.У.	20.05	
99	Футбол(4ч)	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, Эстафета.	1	Длительный бег 10-15 мин	21.05	

100		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах. Игра в мини-футбол.	1	Длительный бег 10-15 мин	22.05	
101		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	1	Длительный бег 10-15 мин	23.05	
102	Резервные уроки		1	Длительный бег 10-15 мин	24.05	