




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 (3часа 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	