

Муниципальное общеобразовательное учреждение Новобелоярская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.И. Огуречникова

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол № 1
от 29.08.2023г
Рук. МО М.Н. Колесникова
(М.Н. Колесникова)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Е.В. Ирюкова (Е.В. Ирюкова)



Рабочая программа по физической культуре

Класс 4

Учитель Белоусов Александр Борисович

Срок реализации 2023-2024 учебный год

Количество часов:

Всего 68 часов; 2 часа в неделю.

Учебник Физическая культура. 1- классы: учеб. Для
общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.:
Просвещение, 2022.- 176 с.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, , нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной, физической культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.*

Чтение. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- понимать информацию, представленную в неявном виде
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Обучающийся 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

Обучающийся научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание,

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающийся научится:

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

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

Обучающийся научится:

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств, сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке.

Обработка и поиск информации

Обучающийся научится:

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– искать информацию в соответствующих возрасту.

Обучающийся 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

Обучающийся научится:

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Обучающийся получит возможность научиться:

– представлять данные;

Предметные результаты предмета физическая культура

На уровне начального общего образования происходит формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Обучающийся 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).

Обучающийся 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕМЕТА

4 класс (102)

Знания о физической культуре - в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность- в процессе урока

Спортивно-оздоровительная деятельность.

- «Лёгкая атлетика» -37 ч. (1 четверть 25 часов, 4 четверть 12 часов)
- «Гимнастика с элементами акробатики»- 21ч.

- «Лыжная подготовка» -20ч.
- «Подвижные игры на основе баскетбола» - 12 ч.
- «Подвижные игры» - 12 ч

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. *История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. по одному в колонну по две, по три.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Сведения о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерения* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- **высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;**
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

Обучающийся получит возможность:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

Обучающийся получит возможность:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. **Повороты:** переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой». **Торможение «плугом».**

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- передвигаться на лыжах скользящим шагом,
- выполнять спуски в основной и низкой стойке, в
- ыполнять подъём «лесенкой»,
- выполнять торможение падением,
- выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Обучающийся научится:

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Требования сдачи норм ГТО

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Перечень и название тем	Количество часов по рабочей программе
1	Легкая атлетика	20
	Инструктаж Т.Б.	2
	Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, на средние, длинные дистанции)	10
	Прыжки	3
	Метание	3
	Подтягивание	2
2	Гимнастика с элементами акробатики	11
	Инструктаж Т.Б.	1
	Акробатика	7
	Полоса препятствий	3
3	Лыжная подготовка	20
	Инструктаж по ТБ	1
	Обучение	24
4	Подвижные игры на основе баскетбола	17
	Инструктаж Т.Б.	1
	Игры	16

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Новобелоярская средняя школа.

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № 1 от 29.08.2019
Рук. МО _____ Ирюкова Е.В

Согласовано.
Зам. директора по УР
_____ Ирюкова Е.В.

Утверждено.
Директор школы:
_____ Жеглова С.Г.

Приказ №66 от 29.08.19

Календарно- тематическое планирование
по физической культуре

Класс 4

Учитель Белоусов Александр Борисович

Срок реализации 2023-2024 учебный год

Количество часов:

Всего 68 часов; 2 часа в неделю.

Учебник Физическая культура. 4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017

4. Календарный тематический план

№	Тема раздела, урока	Кол. часов	Дата по плану	Дата факт.
	Легкая атлетика 20 ч			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры: Высокий старт: Подвижная игра "Охотники и утки"	1		
2	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		
3	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1		
4	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1		
5	Челночный бег 3X10 метров . Игра " День и ночь"	1		
6	Спринтерский бег 30 метров	1		
7	Спринтерский бег 60 метров. Метание малого мяча в цель	1		
8	Спринтерский бег 60 метров Метание малого мяча в цель.	1		
9	Метание малого мяча в цель. Игра " Кто дальше?"	1		
10	Прыжок в длину с разбега. Игра " Салки с мячом"	1		
11	Прыжок в длину с разбега. Игра " Салки с мячом"	1		
12	Метание малого мяча в цель. Игры с элементами баскетбола	1		
13	Метание малого мяча на дальность. Игры с элементами баскетбола	1		
14	бег 6 минут .Подвижные игры	1		

15	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
16	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
17	Подтягивание в висе. игры с прыжками	1		
18	Подтягивание в висе. Подвижные игры с прыжками	1		
19	Подтягивание в висе. Подвижные игры с прыжками	1		
20	Подтягивание в висе. Подвижные игры с прыжками	1		
	Гимнастика с элементами акробатики 11ч			
21	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатический комплекс	1		
22	Строевые упражнения. Перекаты в группировке с опорой руками за головой	1		
23	Строевые упражнения. Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Стойка на лопатках	1		
24	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку	1		
25	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку	1		
26	Лазание и перелазание	1		
27	Лазание по канату в два приема	1		
28	Опорный прыжок.	1		
29	Акробатические упражнения на равновесие Гимнастическая полоса препятствий	1		
30	Акробатические упражнения на равновесие	1		
31	Гимнастическая полоса препятствий	1		
	Лыжная подготовка 20 ч			
31	Техника безопасности на уроках лыжной	1		

	подготовки. История российских лыж			
32	Строевые упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах	1		
33	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1		
34	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1		
35	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1		
36	Поворот переступанием на месте	1		
37	Поворот переступанием на месте	1		
38	Спуски в основной стойке. Торможение падением	1		
39	Спуски в основной стойке. Торможение падением	1		
40	Спуски в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах "Попади в воротца"	1		
41	Спуски в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах "Попади в воротца"	1		
42	Спуск в основной и низкой стойке	1		
43	Подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах "Буксиры"	1		
44	Подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах "Буксиры"	1		
45	Подъем скольльзящим шагом	1		
46	Подъем "Лесенкой"	1		
47	Подъем "Лесенкой"	1		
48	Прохождение дистанции 1,5 км	1		
49	Подвижные игры на лыжах "Буксиры"	1		
50	Подвижные игры на лыжах "Воротца"	1		

	Подвижные игры 18ч			
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
52	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра "Передал-садись". Ведение мяча в движении. Игра "Обладей мячом"	1		
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра "Передал-садись". Ведение мяча в движении. Игра "Обладей мячом"	1		
54	Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра " Гонка мячей по кругу"	1		
55	Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра " Гонка мячей по кругу"	1		
56	Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра " Гонка мячей по кругу"	1		
57	Ведение мяча на месте и в движении. Игра " Овладей мячом"	1		
58	Ведение мяча на месте и в движении. Игра " Овладей мячом"	1		
59	Ведение мяча на месте и в движении. Игра " Овладей мячом"	1		
60	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками о груди.	1		
61	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками о груди.	1		
62	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
63	Подвижные игры "Пустое место", "Белые медведи"	1		
64	Подвижные игры "Пустое место", "Белые медведи"	1		

65	Подвижные игры "Пустое место", "Белые медведи"	1		
66	Подвижные игры "Прыжки по полоскам" "Волк во рву"	1		
67	Подвижные игры "Прыжки по полоскам" "Волк во рву"	1		
68	Подвижные игры "Прыжки по полоскам" "Волк во рву"	1		

