


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Отдел образования Администрации муниципального образования  
«Починковский район» Смоленской области  
МБОУ СШ № 2 г. Починка

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <i>Кузьмина</i> И.Н. Кузьмина Протокол №1 от «29»августа 2022г.	Заместитель руководителя по УВР МБОУ СШ № 2 <i>Калыгина</i> Е.А. Калинин от «30» августа 2022г.	 Директор МБОУ СШ №2 Ю.С. Илларионова Приказ № 180 от «31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«физическая культура»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Болът Юлия Витальевна

учитель физической культуры

г. Починок, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС начального общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич  
учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 2 – 4класс  
М. Просвещение
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

### Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 2-4 классы рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

**Целью:** физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 2– 4 классов направлены:

- на **укрепление** здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействия гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **овладение** школой движений;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям ФК;
- **развитие** координационных и кондиционных способностей;
- **формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- **выработку** представлений об основных видах спорта;
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

### **Методы организации урока:**

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей. Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

### **Виды контроля**

Внутренняя оценка предметных и метапредметные результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений, обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

### **Формы стартового оценивания: сдача нормативов**

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания, персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые контрольные тесты включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием Ученик научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Ученик получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, сдача нормативов, сдача норм комплекса ГТО.

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

### **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
3. Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у

детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Освоение учебной программы по физической культуре в 1-4 классах сопровождается промежуточной аттестацией, утверждённой учебным планом ОУ в форме зачета по практике и теории.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### ***Личностные результаты***

- освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
    - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
    - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
    - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты*** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

- Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при знаках техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик научится:**

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Ученик научится:***

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

#### ***Ученик 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**

#### ***Ученик научится:***

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

#### ***Ученик 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;

- выполнять передвижения на лыжах

### 3.Содержание учебного предмета.

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед и положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической папкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* ~ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение палками, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу *«Подвижные игры»* — игра в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Садки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитника мл», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование



УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт nsportal.ru

Сайт fiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  
<http://spo.1september.ru/urok>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

### **Календарно - тематическое планирование**

4 А,Б,В класс

№	Программный материал	Виды деятельности	Дата	
---	----------------------	-------------------	------	--

ур ок ов				
	<b>1 четверть</b>			
1	Организационно-методические указания	Организационно – методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловушка» и «Колдунчики»	02.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки-дай руку»	05.09	
3	Челночный бег	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне»	07.09	
4	Тестирование челночного бега	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Колдунчики»	09.09	
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	12.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка с мешочками, тестирование метание мешочка на дальность, метание мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	14.09	
7	Техника паса в футболе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	16.09	
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	19.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	23.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	26.09	
12	Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	28.09	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	30.09	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	03.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	05.10	
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с	07.10	

		места, подвижная игра «Волка во рву»		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»	08.10	
18	Тестирование вися на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирования вися на время, подвижная игра «Вышибалы»	10.10	
19	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	14.10	
20	Броски и ловля мяча в парах на точность	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»	15.10	
21	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»	17.10	
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»	21.10	
23	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами	22.10	
24	Броски и ловля мяча	Разминка с массажными мячами , броски и ловля мяча ,подвижная игра «Осада города»	24.10	
25	Упражнения с мячом	Разминка с мячом , броски и ловля мяча , подвижная игра «Штурм»	28.10	
26	Ведение мяча	Разминка с мячом , варианты ведения мяча , подвижная игра «Штурм»	29.10	
27	Подвижные игры	Беговая разминка , подвижны игры ,итоги четверти	07.11	
	<b>2 четверть</b>		11.11	
28	Кувырок вперед	Разминка на матах , кувырки вперед с места и с трех шагов , подвижная игра «Удочка»	12.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах , кувырок вперед с места , с разбега , через препятствия , подвижная игра «Удочка»	14.11	
30	Зарядка	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед , подвижная игра «Мяч в туннеле»	18.11	
31	Кувырок назад	Зарядка , кувырок назад , кувырок вперед , подвижная игра «Мяч в туннеле»	19.11	
32	Круговая тренировка	Зарядка , круговая тренировка , игровое упражнение на внимание	21.11	
33	Стойка на голове и руках	Зарядка , стойка на голове и руках , подвижная игра «Парашютисты»	25.11	
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Гимнастика , ее история и значение в жизни человека , зарядка с гимнастическими палками , стойка на голове и руках , подвижная игра «Парашютисты»	26.11	
35	Гимнастические упражнения	Разминка на гимнастических матах с мячом , гимнастические упражнения , игровое упражнение на внимание	30.11	
36	Висы	Разминка на матах с мячом , висы , подвижная игра «Ловля обезьян»	02.12	
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками , лазанье по гимнастической стенке , вис	05.12	

		завесом одной и двумя ногами , подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»		
38	Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками , круговая тренировка , подвижная игра «Удочка»	07.12	
39	Прыжки в скалку	Разминка со скакалками , прыжки в скакалку подвижная игра «Горячая линия»	09.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках	Разминка со скакалками , прыжки в скакалку , прыжки в скакалку в тройках , подвижная игра «Горячая линия»	12.12	

41	Лазанье по канату в два приема	Разминка со скакалками , лазанье по канату в два и три приема , прыжки скакалку в тройках , подвижная игра «Будь осторожен»	14.12	
42	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой , круговая тренировка , подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	16.12	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках , упражнения на гимнастическом бревне , подвижная игра «Салки и мяч»	19.12	
44	Упражнения на гимнастических кольцах	Разминка с резиновыми кольцами , махи выкрут на гимнастических кольцах , упражнение на гимнастическом бревне , подвижная игра «Салки и мяч»	21.12	
45	Махи на гимнастических кольцах	Разучивание разминки с резиновыми кольцами , махов и выкрута на кольцах , повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	23.12	
46	Круговая тренировка	Разминка с резиновыми кольцами , махи и выкрут на гимнастических кольцах , лазанье по наклонной гимнастической скамейки , круговая тренировка подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	26.12	
47	Вращение обруча	Разминка с обручами , варианты вращения обруча , подвижная игра «Катание колеса»	28.12	
48	Круговая тренировка	Разминка с обручами , стойка на голове , стойка на руках , круговая тренировка , подвижная игра «Катание колеса»	30.12	
	<b>3 четверть.</b>			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования , применяемые на уроках лыжной подготовки , спортивная форма и инвентарь , ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	09.01	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них , повороты на лыжах переступанием	13.01	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах , повороты на лыжах прыжком	14.01	17.01
52	Попеременный и	Попеременный и одновременный	18.01	

	одновременный одношажный ход на лыжах	двухшажный ход на лыжах , попеременный одношажный ход на лыжах , правила обгона на лыжах		
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы , одновременный одношажный ход на лыжах , обгон на лыжне	20.01	
54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы , подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» , спуск в основной стойке	21.01	
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Лыжные ходы , подъем на склон «лесенкой», «получелочкой» , «елочкой» , спуск со склона в основной стойке , торможение «плугом»	25.01	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы , подъем на склон и спуски со склона , торможение «плугом» ,с спуск со склона на лыжах «змейкой»	27.01	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	28.01	
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке , подвижная игра на лыжах «Накаты» , подвижная игра на лыжах подними «подними предмет»	01.02	
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	03.02	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Лыжные ходы , передвижение на лыжах «змейкой»,подъем на склон «лесенкой», спуск со склона , спуск с упражнением «подними предмет» , торможение «плугом»	04.02	
61	Правила безопасности при занятиях на спортивной площадке.	Повторение организационно-методических требований ,применяемых на уроках волейбола	08.02	
62	Удар сверху в пределы площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	10.02	
63	Передачи в сочетании с передвижением.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	11.02	
64	Ловля с лёта.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	15.02	

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
65	Ловля катящегося мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17.02	
66	Расположение игроков в поле.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	18.02	
67	Подбрасывание мяча. Подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	22.02	
68	Увёртывание	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	24.02	
69	Учебная игра.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	25.02	
70	Промежуточная аттестация		01.03	
71	Полоса препятствий	Разминка в движении прохождение полосы препятствий , подготовка ка к опорному прыжку , подвижная игра «Удочка»	03.03	
72	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении , усложненная полоса препятствий , подготовка к опорному прыжку подвижная игра «Удочка»	04.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками ,прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибали с кеглями»	10.03	
74	Прыжок в высоту способом	Разминка со скамейками прыжок в высоту с прямого разбега прыжок в высоту способом	11.03	

	«перешагивание»	«перешагивание» , подвижная игра «Вышибалы с ранением»		
75	Физкультминутка	Физкультминутка , разминка с включением упражнений из физкультминуток , прыжок в высоту способом «перешагивание» , подвижная игра «Вышибалы с ранением»	15.03	
76	Знакомство с опорным прыжком	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед , опорный прыжок подвижная игра «Ловишка на хобах»	17.03	
77	Опорный прыжок	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток , опорный прыжок , подвижная игра «Ловишка на хобах»	18.03	
78	Контрольный урок по опорному прыжку	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток , опорный прыжок , подвижная игра	22.03	
	<b>4 четверть.</b>			
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом , бросок а мяча через волейбольную, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	05.04	
80	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом , бросок а мяча через волейбольную сетку и ловля мяча , подвижная игра «Пионербол	06.04	
81	Упражнения с мячом	Разминка с мячом волейбольные упражнения , подвижная игра «Пионербол»	10.04	
82	Волейбольные упражнения	Разминка с мячом, волейбольных упражнения, подвижная игра «Пионербол»	12.04	
83	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	13.04	
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Разминка с набивным мячом, бросков набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель»	17.04	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	19.04	
86	Тестирование вися на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	20.04	
87	Тестирование наклона из положения стоя	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя	24.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка , направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»	26.04	
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»	27.04	

90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»	31.04	
91	Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	11.05	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	12.05	
93	Промежуточная аттестация. Тестирование.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	14.05	
94	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»	18.05	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»	19.05	
96	Тестирование челночного бега 3x10.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3*10м, подвижная «Бросай далеко, собирай быстрее»	21.05	
97	Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка, тестирование метания мешочков на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»	25.05	
98	Футбольные упражнения	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	26.05	
99	Спортивная игра «Футбол»	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	28.05	
100	Бег на 1000 м	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 100 м, спортивная игра «Футбол»	Резерв	
101	Спортивные игры	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки	Резерв	
102	Подвижные и спортивные игры	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года	Резерв	