

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08 2020 г.
рук. ЦМО

Согласовано
с МС
24.08 2020 г.
Председатель МС

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08 2020 г.

Утверждаю
Директор школы:
/Журавлева Н. В./
приказ № 128 от 31.08 2020 г.



Рабочая программа

по физической культуре

класс 4

количество часов в год – 102, в неделю – 3

Составитель: Колесникова С.А

х. Лихой

2020– 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, комплексной программы начального образования по предмету «Физическая культура 1-4 класс» авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич издательство М, Просвещение, 2011; УМК «Школа России» В.И.Лях, утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта; учебно-методических материалов: методические рекомендации при планировании материала по предмету «Физическая культура» автор А.П. Матвеев издательство М, Просвещение, 2016; учебник: «Физическая культура» 1-4 классы автор В.И.Лях издательство М, Просвещение, 2019.

Данная программа адресована учащимся 4 класса МБОУ Лиховской СОШ.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 3 часа в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа в 4 классе реализуется за 102 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Результаты (в рамках ФГОС общего образования – личностные, метапредметные и предметные) освоения конкретного учебного курса.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования

по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения 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 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.

Метапредметными результатами 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 физкультурную 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;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Основные виды учебной деятельности на физической культуре: разминка, общеразвивающие упражнения, повторение правил техники безопасности на уроках физической культуры, подвижные игры, совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места, развитие выносливости, развитие координации движений и ориентации в пространстве, развитие скорости в беге, развитие силы и ловкости, общеразвивающие упражнения, фронтальные беседы.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Плавание», в связи с отсутствием реальных возможностей для освоения школьниками содержания, заменен легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лыжные гонки. В связи с климатическими территориальными условиями заменяются на кроссовую подготовку и футбол.

Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, остановка катящегося мяча, удары по мячу ногой (разными частями стопы), остановка мяча ногой, отбор мяча, штрафной и свободный удары, обработка мяча, обводка игрока, тактические действия в защите и нападении, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, двусторонняя игра.

Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, игра по упрощенным правилам., игра в стритбол, подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола, передача мяча в парах, передача мяча через сетку, нападающий бросок, удар, подача мяча, игра в 1.2.3.4.5.6 номерах на подборе мяча, техника перепасовки мяча, игра в защите и нападении. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Лёгкая атлетика: Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Распределение учебного времени по программному материалу физического воспитания:

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	18+18=35	15	3	1	17
3	Футбол, кроссовая подготовка	9+5=14	9	-	-	5
4	Волейбол, (пионербол)	18	-	18	-	-
5	Баскетбол, (элементы баскетбола)	15	-	3	12	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	18	-
	Всего часов:	102	24	24	31	22

Типы уроков по физической культуре.

ВУ. Вводный урок проводится в начале учебного года. Учеников знакомят с предметом, сообщают задачи на год и четверть, доводят до их сведения требования, предъявляемые к учащимся. На уроке выявляются особенности класса, проводится проверка исходного уровня физической подготовленности. Могут сообщаться теоретические сведения общего характера.

УУ. Учебные уроки изучения нового материала. Основное внимание обращается на правильное выполнение и предупреждение ошибок. Сообщаются теоретические сведения. Обнаруженные ошибки сразу же исправляются на занятии. Обязательно обеспечивается страховка, детей приучают к взаимопомощи. Этот тип урока отличается низким объемом двигательной деятельности в основной части (низкой моторной плотностью).

ТУ. Тренировочные уроки совершенствования изученного. На таких уроках больше используется групповой способ организации деятельности учащихся. Происходит глубокое изучение техники, упражнения выполняются в усложненных условиях. Многократное повторение в разных условиях ведет к увеличению объема и интенсивности нагрузки, способствует развитию физических качеств. Изменение условий повышает активность занимающихся.

КУ. Контрольные уроки проводятся с целью определения результатов обучения по теме или разделу, а также для текущего или итогового тестирования по определению уровня развития физических качеств. Наилучший эмоциональный фон достигается при проведении уроков по типу соревнований с соответствующими атрибутами.

Календарно-тематическое планирование 4 Б класс

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количес тв о часов	Тип урока	Дата проведения	
				План	Факт
	1. Футбол, кроссовая подготовка:	9			
1.	Первичный инструктаж по ТБ на стадионе. Изучение правил игры в футбол. Бег .	1	ВУ	02.09	
2	Изучение стойки и перемещений футболиста. Кроссовая подготовка.	1	УУ, ТУ	03.09	
3	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Кроссовая подготовка.	1	УУ, ТУ	04.09	
4	Изучение ударов различными частями стопы. Кроссовая подготовка.	1	УУ, ТУ	09.09	

5	Удары по катящему мячу, остановка мяча. Кроссовая подготовка.	1	УУ, ТУ	10.09	
6	Техника ведения мяча, остановок, ударов по катящему и неподвижному мячу. Бег .	1	КУ	11.09	
7	Ведение мяча, отбор мяча. Штрафные, свободные удары. Удары от ворот. Бег .	1	ВУ	16.09	
8	Освоение основных элементов футбола. Игра в защите. Кроссовая подготовка.	1	УУ, ТУ	17.09	
9	Игра в нападении. Двусторонняя игра. Кроссовая подготовка.	1	УУ, ТУ	18.09	
	3. Легкая атлетика:	18	УУ, ТУ		
10	Равномерный бег 500 метров.	1		23.09	
11	Совершенствование техники челночного .	1	УУ, ТУ	24.09	
12	Совершенствование техники прыжка в длину .	1	КУ	25.09	
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги». Поднимание туловища .	1	ВУ	30.09	
14	Бег 60 метров. Подтягивание на перекладине.	1	УУ, ТУ	01.10	
15	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 метров.	1	УУ, ТУ	02.10	
16	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Наклон туловища на гибкость (ГТО).	1	УУ, ТУ	07.10	
17	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО).	1	УУ, ТУ	08.10	
18	Совершенствование техника прыжка в высоту.	1	КУ	09.10	

19	Техника прыжка в высоту с разбега. Наклон туловища на гибкость (ГТО).	1	ВУ	14.10	
20	Техника метания малого мяча 150 г на дальность.	1	УУ, ТУ	15.10	
21	Бег 30 метров (2-3 повторения). Наклон туловища на гибкость (ГТО).	1	ВУ	16.10	
22	Совершенствование техника низкого старта. Бег 60 метров (2-3 повторения).	1	УУ, ТУ	21.10	
23	Стартовое ускорение. Низкий, высокий старт. Бег 60 метров.	1	УУ, ТУ	22.10	
24	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1	УУ, ТУ	23.10	
25	Техника эстафетного бега 4х60 . Техника спринтерского бега	1	УУ, ТУ	28.10	
26	Техника высокого старта. Техника бега .	1	КУ	29.10	
27	Совершенствование техники бега за 6 минут.	1	ВУ	30.10	
	3. Пионербол:	18			
28	Правила игры. Элементы техники перемещения. Волейбольная стойка. Остановки ускорения	1	ВУ	11.11	
29	Техника выполнения основных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1	УУ, ТУ	12.11	
30	Подача мяча снизу, сверху. Верхняя и нижняя передачи партнеру.	1	УУ, ТУ	13.11	
31	Подача мяча сверху и с боку. Движения в зоне без мяча. Страховка.	1	УУ, ТУ	18.11	
32	Основные элементы передвижений, остановок, поворотов.	1	УУ, ТУ	19.11	
33	Совершенствование правил игры в волейбол. Игра у сетки. Стойка игрока.	1	КУ	20.11	

34	Подача мяча сверху, снизу. Прием мяча на задней линии.	1	ВУ	25.11	
35	Техника передачи мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч.	1	УУ, ТУ	26.11	
36	Техника приема мяча снизу. Игра в «б» номера на подборе мяча.	1	УУ, ТУ	27.11	
37	Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	1	УУ, ТУ	02.12	
38	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	ВУ	03.12	
39	Совершенствование техники приема мяча снизу.	1	УУ, ТУ	04.12	
40	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего броска. Двусторонняя игра.	1	УУ, ТУ	09.12	
41	Техника приема, передачи мяча. Игра через сетку с приемом мяча.	1	УУ, ТУ	10.12	
42	Подача мяча сверху, снизу. Игра в «3» номере.	1	УУ, ТУ	11.12	
43	Техника нападающего броска. Закрепление освоенных элементов перемещений и владение мячом. Двусторонняя игра.	1	КУ	16.12	
44	Прямой нападающий бросок после подбрасывания мяча партнером Двусторонняя игра.	1	ВУ	17.12	
45	Закрепление элементов техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	УУ, ТУ	18.12	
	4. Баскетбол (элементы баскетбола):	15			
46	Правила игры в баскетбол (упрощенные). Техника передвижений, поворотов, стоек.	1	ВУ	23.12	
47	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	УУ, ТУ	24.12	
48	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками от груди.	1	УУ, ТУ	25.12	

49	Техника безопасности. Правила. Стойка, перемещение баскетболиста.	1	УУ, ТУ	13.01	
50	Прямая передача и с отскоком от пола. Игра с элементами баскетбола.	1	УУ, ТУ	14.01	
51	Техника ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.	1	КУ	15.01	
52	Техника броска мяча двумя руками от груди с места и в движении. Игра .	1	ВУ	20.01	
53	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра .	1	ВУ	21.01	
54	Прием-ведение мяча с места и в движении. Игра.	1	УУ, ТУ	22.01	
55	Прием и передача мяча с места и в движении. Игра.	1	УУ, ТУ	27.01	
56	Броски мяча в корзину со средней и близкой дистанции..	1	УУ, ТУ	28.01	
57	Приемы вырывания и выбивания мяча. Игра с элементами баскетбола.	1	УУ, ТУ	29.01	
58	Баскетбольные эстафеты (соревнование).	1	КУ	03.02	
59	Изучение комбинаций из основных элементов баскетбола.	1	ВУ	04.02	
60	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	УУ, ТУ	05.02	
	5.Гимнастика:	18	УУ, ТУ	10.02	
61	Обще развивающие упражнения с элементами строевой подготовки.	1			
62	Лазанье по канату двумя способами	1	УУ, ТУ	11.02	
63	Кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д).	1	УУ, ТУ	12.02	

64	Техника переворота боком. Перекаты на спине и груди .	1	ВУ	17.02	
65	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» .	1	УУ, ТУ	18.02	
66	Кувырок назад , перекаты боком (м), «мостик» .	1	УУ, ТУ	19.02	
67	Акробатическая комбинация №1. Стойка на руках (со страховкой).	1	УУ, ТУ	24.02	
68	Упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д)	1	УУ, ТУ	25.02	
69	Упражнения на равновесие . ОРУ на силу.	1	ВУ	26.02	
70	Висы на высокой перекладине Техника раскачивания и соскока с перекладины. Подъемы в упор	1	УУ, ТУ	03.03	
71	Подъемы в упор Вольные упражнения	1	УУ, ТУ	04.03	
72	Опорный прыжок (козел) согнув ногу (м), ноги врозь (д).	1	УУ, ТУ	05.03	
73	Опорный прыжок (козел) согнув ногу (м), ноги врозь (д).	1	УУ, ТУ	10.03	
74	Танцевальные, спортивные прыжки. ОРУ на прыгучесть.	1	КУ	11.03	
75	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д)	1	ВУ	12.03	
76	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д).	1	УУ, ТУ	17.03	
77	Комбинация №1 на брусьях (м), комбинация №1 на бревне (д)	1	УУ, ТУ	18.03	
78	Комбинация №1 на брусьях (м), комбинация №1 на бревне (д)	1	УУ, ТУ	19.03	

	6. Легкая атлетика:	18			
79	Кроссовый бег без учета времени.	1	ВУ	01.04	
80	Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.	1	УУ, ТУ	02.04	
81	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт.	1	УУ, ТУ	07.04	
82	Техника низкого старта. Челночный бег 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров	1	УУ, ТУ	08.04	
83	Челночный бег 3х10 метров, 4х10 метров.	1	УУ, ТУ	09.04	
84	Техника прыжка в высоту способом «ножницы». (со страховкой).	1	КУ	14.04	
85	Техника разбега прыжка в высоту (со страховкой).	1	ВУ	15.04	
86	Техника разбега прыжка в длину. Техника прыжка.	1	УУ, ТУ	16.04	
87	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	УУ, ТУ	21.04	
88	Техника бега на длинные дистанции.	1	УУ, ТУ	22.04	
89	6-минутный равномерный бег. ОФП на выносливость.	1	УУ, ТУ	23.04	
90	Техника тройного прыжка. ОРУ на прыгучесть.	1	КУ	28.04	
91	ОФП, подъем туловища за 30 секунд.	1	ВУ	29.04	
92	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ОФП.	1	УУ, ТУ	30.04	
93	7. Футбол, кроссовая подготовка. 10 часов Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1	УУ, ТУ	05.05	

94	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с ускорением.	1	ВУ	06.05	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Прыжки через низкие барьеры.	1	УУ, ТУ	07.05	
96	Закрепление игры в нападении. Правила игры в «русскую лапту».	1	УУ, ТУ	12.05	
97	Бег 1000 метров. Штрафной удар. Свободный удар.	5 1	УУ, ТУ	13.05	
98	Игра в «русскую лапту». Игра в футбол по основным правилам.	1	УУ, ТУ	14.05	
99	Игра в футбол по основным правилам.	1	УУ, ТУ	19.05	
100	Игра в «русскую лапту». Игра в футбол по основным правилам.	1	УУ, ТУ	20.05	
101	Упражнение на гибкость. Двусторонняя игра в футболе	1	УУ, ТУ	21.05	
102	Игра в защите. Двусторонняя игра в футболе.	1	УУ, ТУ	25.05	
	ИТОГО:	102 часа			

В данном документе
Пронумеровано, прошито
И скреплено печатью 16 листа(ов)
Директор школы *М.И. Журавлева*
Журавлева Н.В.

