



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: shkola1zeya@rambler.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

В.В.Ружицкая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
4 АБ класс

Составитель: Хомылева Татьяна Алексеевна,
высшая квалификационная категория

г. Зея, 2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Обоснование выбора программы

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программы по физической культуре для 4 класса к УМК В.И. Ляха, (М.: Просвещение 2012)

Основанием выбора явилось то, что:

-данная программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и развития сознания, мышления, творческих способностей и самостоятельности.

Программа соответствует содержанию учебника «Физическая культура. 1-4классы». Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха. Москва. Просвещение 2012год. Учебник включен в действующий Федеральный перечень учебников.

Все разделы авторской программы сохранены, кроме раздела «Лыжная подготовка». Раздел «Лыжная подготовка» заменен на разделы «Кроссовая подготовка» и «Бадминтон»

1.2. Количество учебных часов

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на изучение физической культуры в 4 классе отводит 3 учебных часа в неделю в течение всего года обучения, всего 102 урока.

1.3. Описание учебно-методического комплекта.

- Лях В. И., Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

- 2. Патрикеев. Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа. УМК "Школа России". ФГОС. М.:ВАКО, 2014

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой учреждения

Личностные результаты;

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты;

- регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей

- познавательные УУД:

- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- коммуникативные УУД:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
 - применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
 - давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:

строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения, стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

уметь правильно:

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

Ученики к концу года обучения должны демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | | | | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Содержание |
|-------|-------------------------------------|--------------------------|--|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе других уроков | Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях. Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса. Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | | | <p>Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> |
| 2 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика</p> | 21 | <p><i>Легкоатлетические упражнения</i></p> <p>Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).</p> <p>Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Метания: набивного мяча (1 кг) из положения, стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.</p> |
| 3 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подвижные игры с элементами</p> | 35 | <p><i>Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр</i></p> <p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача</p> |

| | | | |
|---|--|----|--|
| | спортивных игр: волейбола, баскетбола. | | <p>мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.</p> <p>На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.</p> <p>На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.</p> |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с элементами акробатики | 22 | <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.</p> <p>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.</p> |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | | | Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность Кроссовая подготовка | 12 | 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. 2. Равномерный медленный бег до 5 мин. 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) 4. Бег с преодолением препятствий. 5. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |
| 6 | Бадминтон | 10 | 1. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю. 2. Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. 3. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче. Игра в бадминтон 4. высоко-далекий ударом. 5. Нападающему удару над головой справа 6. Удары перед собой. 7. Правила игры. 8. Игровые стойки |

Государственные требования к уровню физической подготовленности школьников при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов

диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7,10 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцам и | Достать пол пальцам и | Достать пол ладоням и | Достать пол пальцам и | Достать пол пальцам и | Достать пол ладоням и |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км(мин., сек.) | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 8,40 | 8,20 | 7,30 |
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Зачеты | Контрольные работы |
|-------|--------------------------------------|-------------|--------|--|
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 10 | Входная контрольная работа |
| 2 | Подвижные игры | 21 | | |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 8 | |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 14 | 5 | |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 | 2 | |
| 6 | Национальные виды спорта «Бадминтон» | 10 | 1 | |
| 7 | Годовая контрольная работа | 1 | | Годовая итоговая контрольная 1 по теории |
| ИТОГО | | 102 часа | | |

V. Календарно-тематический план

| № п/п | Тема урока | Вид и форма контроля | По плану | По факту |
|-------|---|--------------------------|----------|----------|
| | Легкая атлетика 13 часов + урок ГТО | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба и бег. Высокий старт . | | 04.09 | |
| 2 | Бег 3мин. Сдача норм ГТО прыжки в длину с места | | 06.09 | |
| 3 | Сдача норм ГТО в беге на 1000 | Без учета времени | 07.09 | |

| | | | | |
|----|---|--------------------|--------|--|
| 4 | Совершенствование метания мяча. Стартовая (входная) диагностическая работа | | 11. 09 | |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин. Бег 30м –зачет | | 13. 09 | |
| 6 | Бег на 1000м-зачет | | 14. 09 | |
| 7 | Встречная эстафета. | 60 м на рез-т | 18. 09 | |
| 8 | Прыжковые упражнения, много скоки, прыжки через препятствия. | 1000м | 20. 09 | |
| 9 | Бег в равномерном темпе до10 мин Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. | | 21. 09 | |
| 10 | Прыжки в длину с места -зачет | Зачет | 25. 09 | |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. | | 27. 09 | |
| 12 | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками.. | | 28. 09 | |
| 13 | Сдача норм ГТО по метанию мяча-на дальность Метание мяча -зачет | Метание мяча зачет | 02.10 | |
| 14 | Урок -ГТО | теория | 04. 10 | |
| | Бадминтон 4часа | | | |
| 15 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю. | Прыжки-зачет | 05. 10 | |
| 16 | Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам | | 09. 10 | |
| 17 | Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче. Игра в бадминтон. | | 11. 10 | |
| 18 | Обучение высоко-далеким ударом. Правила игры. Игра в бадминтон | сдача норм ГТО | 12. 10 | |
| | Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов | | | |
| 19 | ТБ на уроках. Ловля и передача мяча двумя руками. | | 16. 10 | |
| 20 | Ловля и передача мяча двумя руками. | | 18. 10 | |
| 21 | Ловля и передача мяча двумя руками. Закрепление | | 19. 10 | |
| 22 | Ведение мяча на месте. Знакомство с упражнением | | 23. 10 | |
| 23 | Ведение мяча на месте. | | 25. 10 | |

| | | | | |
|----|---|--|-------|--|
| 24 | Ведение мяча на месте. Закрепление | | 26.10 | |
| 25 | Ведение мяча одной рукой. | | 06.11 | |
| 26 | Передача мяча одной рукой. | | 08.11 | |
| 27 | Ловля и передача мяча в кругу. | | 09.11 | |
| 28 | Броски мяча в кольцо. | | 13.11 | |
| 29 | Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.3х3. | | 15.11 | |
| 30 | Броски мяча в кольцо. Ведения змейкой. Игра мини-баскетбол.5х5 | | 16.11 | |
| 31 | Броски мяча в кольцо после ведения Игра мини-баскетбол.5х5. | | 20.11 | |
| 32 | Броски мяча в кольцо после ведения. Закрепление. Игра мини-баскетбол.5х5. | | 22.11 | |
| | Подвижные игры 21час | | | |
| 33 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые» | | 23.11 | |
| 34 | Игры « Прыгуны и пятнашки» | | 27.11 | |
| 35 | Игры « Белые медведи», « Космонавты» | | 29.11 | |
| 36 | Игры « Прыжки по полосам», « Волк во рву» | | 30.11 | |
| 37 | Игры « Удочка», «Зайцы в огороде» | | 04.12 | |
| 38 | Игры « Удочка», «Зайцы в огороде» | | 06.12 | |
| 39 | Игры « Удочка», « Мышеловка» | | 07.12 | |
| 40 | Игры « Эстафета зверей» | | 11.12 | |
| 41 | Игры « Эстафета зверей» | | 13.12 | |
| 42 | Игры « Белые медведи», « Космонавты | | 14.12 | |
| 43 | Игры « Эстафета зверей» разучить игру | | 18.12 | |
| 44 | Игры « Эстафета зверей» Совершенствование игры | | 20.12 | |
| 45 | Игры « Эстафета зверей» | | 21.12 | |
| 46 | Игра «Перестрелка» | | 25.12 | |
| 47 | Игра «Вызов номеров» | | 27.12 | |
| 48 | Игры «Два мороза» «Воробьи и вороны» | | 28.12 | |
| 49 | Эстафеты с предметами. | | 10.01 | |
| 50 | Эстафеты с предметами. Эстафета с мячом | | 11.01 | |

| | | | | |
|--|--|-------|--------|--|
| 51 | Эстафеты с разными предметами. | | 15.01 | |
| 52 | Эстафеты на развитие скоростных качеств. | | 17.01 | |
| 53 | Эстафеты на развитие скоростных качеств. Закрепление | | 18.01 | |
| Гимнастика с элементами акробатики 22 часов | | | | |
| 54 | ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | | 22.01 | |
| 55 | Комплекс упражнений со скакалкой. Упражнения в равновесии на низком бревне. | | 24.01 | |
| 56 | Комплекс упражнений со скакалкой Упражнения в равновесии. . Кувырок вперед . | | 25.01 | |
| 57 | Комплекс упражнений с обручем. Упражнения в равновесии. Кувырок назад. | | 29.01 | |
| 58 | Комплекс упражнений с обручем. Упражнения в равновесии. Кувырок с разбега через препятствие. | | 31.01 | |
| 59 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Кувырок с разбега через препятствие. | | 01.02 | |
| 60 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. | | 05. 02 | |
| 61 | Зачетная комбинация –повторение. | зачёт | 07. 02 | |
| 62 | Вис завесом, вис на согнутых руках. Прыжки в скакалку. | | 08. 02 | |
| 63 | Мальчики: висы, подтягивание в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание в вися лежа | | 12. 02 | |
| 64 | Мальчики: поднятие прямых ног в вися. Девочки: поднятие согнутых ног в вися | | 14. 02 | |
| 65 | Вис прогнувшись, поднятие ног в вися. | | 15. 02 | |
| 66 | Мальчики: поднятие прямых ног в вися. Девочки: поднятие согнутых ног в вися. | | 19. 02 | |
| 67 | Вис прогнувшись, поднятие ног в вися. | | 21. 02 | |
| 68 | Опорный прыжок, лазание по канату. Знакомство с упражнением | | 22. 02 | |

| | | | | |
|----|--|------------|--------|--|
| 69 | Опорный прыжок, лазание по канату. | | 26. 02 | |
| 70 | Опорный прыжок, лазание по канату. Совершенствование упражнений | Выбор.оц. | 28. 02 | |
| 71 | Опорный прыжок, лазание по канату. Закрепление | | 01.03 | |
| 72 | Опорный прыжок, лазание по канату. Подтягивание из виса на высокой перекладине - сдача норм ГТО мальчики | Зачет | 05.03 | |
| 73 | Лазание по канату. Упражнения с набивными мячами. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сдача норм ГТО девочки. Лазание по канату-зачет | Зачет | 07.03 | |
| 74 | Лазание ,перелазание через гимнастические снаряды | | 12.03 | |
| 75 | Лазание, перелазание через гимнастические снаряды. Упражнение на гибкость- сдача норм ГТО | Зачет | 14.03 | |
| | Кроссовая подготовка 12ч | | | |
| 76 | Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту. Прыжки через планку высота 70см. | | 15.03 | |
| 77 | Прыжки через планку. | Выбор.оц. | 19.03 | |
| 78 | Прыжки через планку на оценку. | Зачет | 21.03 | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. | Выбор.оц. | 22.03 | |
| 80 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. | | 02.04 | |
| 81 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Закрепление | | 04. 04 | |
| 82 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. | Выбор. Оц. | 05. 04 | |
| 83 | Круговая тренировка с прыжковыми упражнениями, на укрепление мышц пресса. | | 09. 04 | |
| 84 | Круговая тренировка с упражнениями на укрепление мышц пресса гибкости. | | 11. 04 | |
| 85 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. | | 12. 04 | |
| 86 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . | | 16. 04 | |
| 87 | Кросс 6м. Игра Развитие выносливости. | Зачёт | 18. 04 | |
| | «Бадминтон» 6ч | | | |
| 88 | Обучение мягким ударом перед собой. Обучение удару над головой справа. Игра в бадминтон | | 19.04 | |

| | | | | |
|-----|---|---------------|-------|--|
| 89 | Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоским ударом. Игра в бадминтон | | 23.04 | |
| 90 | Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высоко далёкой подаче. Игра в бадминтон | | 25.04 | |
| 91 | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Игра в бадминтон | Работа в игре | 26.04 | |
| 92 | Использование технических приёмов в учебной игре. | | 30.04 | |
| 93 | Бадминтон. Итоговое занятие Соревнование в парах | Работа в игре | 07.05 | |
| | Легкая атлетика 8часов | | | |
| 94 | Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт. | | 10.05 | |
| 95 | Ходьба и бег. Бег на результат 60м. | зачет | 14.05 | |
| 96 | Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин | | 16.05 | |
| 97 | Ходьба и бег. Бег на 1000м. Встречная эстафета. | | 17.05 | |
| 98 | Итоговая контрольная работа. | | 21.05 | |
| 99 | Прыжки. Прыжки и многоскоки. | | 23.05 | |
| 100 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. | | 24.05 | |
| 101 | Легкая атлетика. Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. | | 28.05 | |
| 102 | Резервный час | | 30.05 | |