



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень базовый уровень

(базовый уровень, индивидуальный, расширенный)

Класс 4

Количество часов 102

Учитель Мохначева Дарья Валерьевна

Программа разработана на основе

- приказа от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 »

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- «Планируемых результатов начального общего образования» (под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой)

- авторской программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2011

- УМК «Школа России» для 1- 4 классов:

Учебник:

Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. Лях В.И. М.: «Просвещение» 2019.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и основной общеобразовательной программы основного общего образования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Цели основного общего образования, которые решает программа курса «Физкультура»:**

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Выпускник 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

#### ***Выпускник 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Выпускник 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 для оценки 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);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах

## **2. Содержание учебного курса**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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**

(в процессе уроков)

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

#### ***Беговые упражнения***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

### ***Прыжковые упражнения***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### ***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### *ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

#### ***Организуемые команды и приемы***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

*Акробатические упражнения(бч)*

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика (7ч)*

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, прыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.



В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися 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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### *ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ*

*Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.*

*Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.*

*Повороты переступанием на месте.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения предмета «физической культуры» в 4 классе.

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



**ДАРОВАНИЕ**  
частная школа

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ШКОЛА "ДАРОВАНИЕ"»

141300, МО, г. Сергиев Посад, ул. Сергиевская, д. 16  
Тел.: 8(985)962-02-33, 8(963)780-33-10  
e-mail: darovanie.posad@gmail.com  
ОГРН1155042001740, ИНН 5042136475, КПП 504201001

УТВЕРЖДАЮ  
директор АНОО  
«Школа "Дарование"»  
Шевель М.А.  
Приказ № 58 от «26» августа 2022 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По физической культуре

Уровень базовый  
(базовый уровень, индивидуальный, расширенный)

Класс 4

Количество часов 102

Учитель Мохначева Дарья Валерьевна

г. Сергиев Посад  
2022

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Наименование раздела/темы/урока   | Количество часов |
|--|---|------------------|
| <b>Легкоатлетические упражнения (16 часов)</b> |   |                  |
| 1  | Различные виды ходьбы.  | 1                |
| 2  | Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.     | 1                |
| 3  | Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека.  | 1                |
| 4  | Бег с ускорением. Игра «Найди свое место».                              | 1                |
| 5  | Бег с преодолением препятствий, с изменением направления,               | 1                |
| 6  | по разметке.  | 1                |
| 7  | Равномерный медленный бег.  | 1                |
| 8  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов. | 1                |
| 9  | Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.             | 1                |
| 10   | Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.             | 1                |
| 11   | Прыжки в длину с разбега без обозначения места отталкивания.            | 1                |
| 12   | Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.                              | 1                |
| 13   | Прыжки через короткую вращающуюся скакалку.                             | 1                |
| 14   | Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег на 30 метров.            | 1                |
| 15   | Метание в вертикальную цель. Понятие «исходное положение»               | 1                |
| 16   | Техника челночного бега 3x10.   | 1                |
| <b>Подвижные игры (11 часов)</b>               |   |                  |
| 17   | Подвижная игра «Прыгающие воробушки»                                    | 1                |
| 18   | Ловля и бросание резинового мяча.                                       | 1                |
| 19   | Подвижная игра  | 1                |
| 20   | «Пятнашки». Здоровье и физическое развитие человека.                    | 1                |
| 21   | Подвижная игра «Метко в цель»   | 1                |
| 22   | Прыжки через короткую скакалку.   | 1                |
| 23   | Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально).                   | 1                |
| 24   | Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально).                   | 1                |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 25   | Игра «Лисы и куры».   | 1 |
| 26   | Закаливающие процедуры  | 1 |
| 27   | Подвижные игры «Мяч водящему», « К своим флажкам».                        | 1 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b> |   |   |
| 28   | Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка»          | 1 |
| 29   | Группировка присев, сидя, лежа.   | 1 |
| 30   | Перекаты в группировке.   | 1 |
| 31   | Кувырок в сторону. Личная гигиена.  | 1 |
| 32   | Стойка на лопатках согнув ноги  | 1 |
| 33   | Стойка на лопатках согнув ноги  | 1 |
| 34   | Перекаты в группировке, вперед в упор присев                              | 1 |
| 35   | Перекаты в группировке, вперед в упор присев                              | 1 |
| 36   | Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке.               | 1 |
| 37   | Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника.                  | 1 |
| 38   | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.                   | 1 |
| 39   | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.                  | 1 |
| 40   | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.                  | 1 |
| 41   | Танцевальные шаги, полька, галоп. Правила формирования правильной осанки. | 1 |
| 42   | Тест на гибкость (3 упражнения).  | 1 |
| 43   | Кувырок вперед.   | 1 |
| 44   | Кувырок вперед.   | 1 |
| 45   | Построение, перестроение, размыкание, смыкание.                           | 1 |
| <b>Подвижные игры (24 часа)</b>                      |   |   |
| 46   | Подвижная игра «Пустое место».  | 1 |
| 47   | Подвижная игра «Зайцы в огороде».   | 1 |
| 48   | Подвижная игра «Волк во рву». Что такое эмоции?                           | 1 |

|  |  |   |
|--|--|---|
| 49   | Переноска и надевание лыж.   | 1 |
| 50   | Передвижение ступающим шагом.  | 1 |
| 51   | Воздушные ванны.   | 1 |
| 52   | Передвижение ступающим шагом..   | 1 |
| 53   | Передвижение ступающим шагом..   | 1 |
| 54   | Передвижение скользящим шагом без палок.   | 1 |
| 55   | Передвижение скользящим шагом без палок.   | 1 |
| 56   | Передвижение скользящим шагом с палками.   | 1 |
| 57   | Передвижение скользящим шагом с палками.   | 1 |
| 58   | Передвижение скользящим шагом с палками.   | 1 |
| 59   | Передвижение скользящим шагом с палками.   | 1 |
| 60   | Поворот на месте с переступанием..   | 1 |
| 61   | Поворот на месте с переступанием..   | 1 |
| 62   | Подъемы и спуски под уклон. Самоконтроль за правильностью выполнения упражнения. | 1 |
| 63   | Подъемы и спуски под уклон.  | 1 |
| 64   | Подъемы и спуски под уклон.  | 1 |
| 65   | Передвижение на лыжах до 1,5 км..  | 1 |
| 66   | Передвижение на лыжах до 1,5 км..  | 1 |
| 67   | Передвижение на лыжах до 1,5 км..  | 1 |
| 68   | Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.                            | 1 |
| 69   | Лыжные гонки.  | 1 |
| <b>Легкоатлетические упражнения (3 часа)</b> |  |   |
| 70   | Прыжки с высоты до 40 см.  | 1 |
| 71   | Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки)                                     | 1 |
| 72   | Метание мяча на дальность отскока от пола и от стены                             | 1 |
| <b>Подвижные игры (9 часов)</b>              |  |   |
| 73   | Ловля и передача баскетбольного мяча   | 1 |
| 74   | Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге. Хождение босиком.                  | 1 |
| 75   | Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге.                                    | 1 |



|  |  |     |
|--|--|-----|
| 76   | Удар по неподвижному мячу с места  | 1   |
| 77   | Удар по неподвижному мячу с места  | 1   |
| 78   | Ведение футбольного мяча по прямой   | 1   |
| 79   | Русские народные игры «Гуси- лебеди», «Жмурки»   | 1   |
| 80   | Татарские народные игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».  | 1   |
| 81   | Бурятские народные игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».                                  | 1   |
| <b>Легкоатлетические упражнения (4 часа)</b>   |  |     |
| 82   | Челночный бег 3x10   | 1   |
| 83   | «Круговая эстафета». Водные процедуры.   | 1   |
| 84   | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»   | 1   |
| 85   | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»   | 1   |
| <b>Подвижные игры (3 часа)</b>                 |  |     |
| 86   | Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй»  | 1   |
| 87   | Подвижная игра «Мяч водящему»  | 1   |
| 88   | Подвижная игра «Школа мяча». Дыхательные упражнения  | 1   |
| <b>Легкоатлетические упражнения (10 часов)</b> |  |     |
| 89   | Различные виды ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.                         | 1   |
| 90   | Бег с ускорением ( 10 метров)  | 1   |
| 91   | Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед  | 1   |
| 92   | Челночный бег  | 1   |
| 93   | 3x10.( тестирование)   | 1   |
| 94   | Прыжок в длину с места (тестирование)  | 1   |
| 95   | Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия.  | 1   |
| 96   | Метание малого мяча на дальность. Дыхательные упражнения.  | 1   |
| 97   | Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.                                   | 1   |
| 98   | Бег 30 метров (тестирование). Солнечные ванны.   | 1   |
| <b>Подвижные игры (4 часа)</b>                 |  |     |
| 99   | Прыжки через длинную скакалку Подвижные игры «Хитрая лиса», «Кот и мыши», «Вышибалы».                              | 1   |
| 100  | Беседа о способах передвижения человека. Игра с бегом «Домики». Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки». | 1   |
| 101  | Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши»..   | 1   |
| 102  | Игра – разминка «Мастер на все руки». Встречная эстафета.  | 1   |
| Итого  |  | 102 |