**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОМО гуманитарного цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заикина С.Н.Протокол №1 от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНОМетодический совет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зияева Ф.ЖПротокол №1 от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОИ.о.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дерлыш С.НПриказ №99 от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 4 класса составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы курса физической культуры для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015.

Программа рассчитана на 3ч в неделю (102ч). Согласно календарному графику школы, программа будет выполнена за 99ч., за счёт уплотнения раздела « Легкая атлетика».

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

1. Учебник В. И. Лях Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. В. И. Лях Рабочие программы 1-4 класс. – М.:Просвещение,2015.
3. Методическое пособие для учителя И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова Физическая культура 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2015. – 200с.

 **Цель:**

* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
* оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

***Личностные результаты:***

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

* планирование занятий физическими упражнениями
* режим дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам
* сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
* При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.
1. **Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
|  **Раздел «Знания о физической культуре» (в течении уроков)** |
| **Темы:**1. «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»
2. «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека»
3. «Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря».
 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Из истории физической культуры» ( в течении уроков)** |
| **Темы:** 1. «История развития физической культуры и первых соревновании».
2. «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью».
 | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Физические упражнения» ( в течении уроков)** |
| **Темы:**1. «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств».
2. «Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия».
3. «Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств».
4. «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений».
 |  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Двигательная деятельность. |
| **Раздел «Способы физкультурной деятельности» (в течении уроков)** |
| **Темы:** 1. «Режим дня и его планирование».
2. «Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения»
3. «Физкультминутки, правила их составления и выполнения».
4. «Закаливание и правила проведения закаливающих процедур».
5. «Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств».
 | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью» (в течении уроков).** |
| **Темы:** 1. «Измерение показателей физического развития».
2. «Измерение показателей развития физических качеств».
3. «Измерение частоты сердечных сокращений».
 | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные игры и развлечения» ( в течении уроков).** |
| **Темы:** 1. «Игры и развлечения в зимнее время года».
2. «Игры и развлечения в летнее время года».
3. «Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры».
 | **Обращаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Двигательная деятельность**.** |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (22 часа).** |
| **Темы:**1. «Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд».
 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| 1. «Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост».
2. «Акробатические комбинации».

Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.1. «Гимнастические упражнения прикладного характера».

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости.**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **Лёгкая атлетика (17 часов).** |
| **Темы:**1. «Беговые упражнения: свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением»
2. «Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой»*.*
3. «Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами».
4. «Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность».
 | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** технику прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.**Описывать** технику бросков большого набивного мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  |
| **Раздел «Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка» (60 часов).** |
| **Темы:**1. «Подвижные игры».
2. «Спортивные игры»
3. «Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.
 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.Двигательная деятельность. |
| **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества**Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |

# 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#  4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |  | **Контроль знаний** |
| план | факт |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** |
| *Ходьба и бег – 5 ч.* |
| 1.1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Т.Б. |  | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. |  | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Бег из разных исходных положений |  | 1 |  |  |  |
| 4.4-5.5 | Высокий старт с последующим ускорением. |  | 2 |  |  |  |
| *Прыжки – 3 ч.* |
| 6.6 | Прыжки по разметкам. Многоскоки. |  | 1 |  |  |  |
| 7.7 | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. |  | 1 |  |  |  |
| 8.8 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» |  | 1 |  |  |  |
| *Метание – 4 ч.* |
| 9.9-10.10 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. |  | 2 |  |  |  |
| 11.11-12.12 | Метание в цель. |  | 2 |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка – 14 ч.** |
| 13.1 | Бег в чередовании с ходьбой. |  | 1 |  |  |  |
| 14.2 | Преодоление препятствий. |  | 1 |  |  |  |
| 15.3 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. |  | 1 |  |  |  |
| 16.4 | Переменный бег |  | 1 |  |  |  |
| 17.5 | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. |  | 1 |  |  |  |
| 18.6 | Преодоление препятствий. |  | 1 |  |  |  |
| 19.7-20.8 | Бег в чередовании с ходьбой. |  | 2 |  |  |  |
| 21.9-22.10 | Преодоление препятствий. |  | 2 |  |  |  |
| 23.11-24.12 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. |  | 2 |  |  |  |
| 25.13 | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. |  | 1 |  |  |  |
| 26.14 | Кросс 2000 метров – учет. |  | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики – 22 ч.** |
| 27.1 | Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». |  | 1 |  |  |  |
| 28.2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |  | 1 |  |  |  |
| 29.3-30.4 | Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка».  |  | 2 |  |  |  |
| 31.5-32.6 | Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. |  | 2 |  |  |  |
| 33.7 | Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. |  | 1 |  |  |  |
| 34.8-35.9 | Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». |  | 2 |  |  |  |
| 36.10 | Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на результат. |  | 1 |  |  |  |
| 37.11-38.12 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». |  | 2 |  |  |  |
| 39.13 | Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. |  | 1 |  |  |  |
| 40.14-41.15 | Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». |  | 2 |  |  |  |
| 42.16-43.17 | В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом.  |  | 2 |  |  |  |
| 44.18 | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне |  | 1 |  |  |  |
| 45.19 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». |  | 1 |  |  |  |
| 46.20-47.21-48.22 | Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» |  | 3 |  |  |  |
| **Подвижные игры – 15 ч.** |
| 49.1 | Игра «Бросай и поймай», «Удочка». |  | 1 |  |  |  |
| 50.2 | Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». |  | 1 |  |  |  |
| 51.3-52.4 | Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок». |  | 2 |  |  |  |
| 53.5 | Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». |  | 1 |  |  |  |
| 54.6 | Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» |  | 1 |  |  |  |
| 55.7 | Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». |  | 1 |  |  |  |
| 56.8-57.9 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  | 2 |  |  |  |
| 58.10-59.11 | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  | 2 |  |  |  |
| 60.12-61.13 | Т/Б. Подвижная игра «Перестрелка» |  | 2 |  |  |  |
| 62.14-63.15 | Эстафеты с мячом. |  | 2 |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола – 24 ч.** |
| 64.1-65.2 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Игра «Бросай и поймай». |  | 2 |  |  |  |
| 66.3 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат. |  | 1 |  |  |  |
| 67.4 | Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».  |  | 1 |  |  |  |
| 68.5 | Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. |  | 1 |  |  |  |
| 69.6 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».  |  | 1 |  |  |  |
| 70.7 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись».  |  | 1 |  |  |  |
| 71.8 | Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной».  |  | 1 |  |  |  |
| 72.9 | Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча. |  | 1 |  |  |  |
| 73.10 | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».  |  | 1 |  |  |  |
| 74.11-75.12-76.13 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат. |  | 3 |  |  |  |
| 77.14-78.15 | Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. |  | 2 |  |  |  |
| 79.16 | Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |  |  |  |
| 80.17-81.18 | Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. |  | 2 |  |  |  |
| 82.19 | Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. |  | 1 |  |  |  |
| 83.20 | Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».  |  | 1 |  |  |  |
| 84.21 | Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами) |  | 1 |  |  |  |
| 85.22 | Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол» |  | 1 |  |  |  |
| 86.23 | Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».  |  | 1 |  |  |  |
| 87.24 | Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол».  |  | 1 |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка – 8 ч.** |
| 88.1 | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». |  | 1 |  |  |  |
| 89.2 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. |  | 1 |  |  |  |
| 90.3 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» |  | 1 |  |  |  |
| 91.4 | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» |  | 1 |  |  |  |
| 92.5 | Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». |  | 1 |  |  |  |
| 93.6 | Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву» |  | **1** |  |  |  |
| 94.7 | Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок».  |  | 1 |  |  |  |
| 95.8 | Кросс 2000 метров- на результат. П/игра «Угадай, чей голосок» |  | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 4 ч.** |
| *Ходьба и бег – 2ч.* |
| 96.1 |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята». |  | 1 |  |  |  |
| 97.2 | Комплекс ОРУ. Старты из различных И. П. до 30-40 метров. Максимально быстрый бег на месте ( сериями по 10-15 с.) П./игра «Вороны и воробьи».» |  | 1 |  |  |  |
| *Прыжки – 1 ч.* |
| 98.3 | Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». |  | 1 |  |  |  |
| *Метание – 1 ч.* |
| 99.4 | Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель». |  | 1 |  |  |  |