

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дальненская средняя общеобразовательная школа  
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Дальненская СОШ  
Приказ от 30.08.2022 г. №43  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Фаустова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования:  
основное начальное образование 4 класс

Количество часов: 101

Учитель: Изотова. М. С.

Программа разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

**2022-2023 учебный год**

## Раздел I. «Пояснительная записка»

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
- Устава МБОУ Дальненской СОШ;
- Основной образовательной программы МБОУ Дальненской СОШ (ООП НОО);
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Учебного плана МБОУ Дальненской СОШ на 2022 – 2023 учебный год;
- Локального акта «о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в 2022 – 2023 учебном году;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013 г.);
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2021 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**УМК учителя** - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

**УМК обучающегося:**

-Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – 13-е изд.-М. «Просвещение», 2019.

Уровень программы - базовый стандарт.

В 2022-2023 учебном году запланировано 101 час. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учетом календарного графика школы на 2022- 2023 учебный год, расписания занятий, выполнение рабочей программы в полном объеме будет обеспечено за счет уплотнения тем повторения.

Предлагаемая программа по

физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**цель программы** - 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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

## **Раздел II. Содержание учебного предмета.**

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

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», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом 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.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

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.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной

гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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.

### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 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.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.**

Бег по пересеченной местности, чередование бега с ходьбой (марш-бросок).

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

(Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала).

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных

групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале кроссовой подготовки**

Развитие выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; бег с ускорениями.

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные



физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Кроссовая подготовка**

Бег в чередовании с ходьбой; бег с изменением темпа и направления; бег по пересеченной местности.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные 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; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### Содержание учебной программы

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр -----	22 ч.
Гимнастика с элементами акробатики -----	31 ч.
Легкоатлетические упражнения -----	33 ч.
Кроссовая подготовка _____	15 ч.
Итого _____	101 ч

**Формы работы:** индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

**Методы работы:** фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

### Раздел III. «Планируемые результаты освоения предмета».

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### Планируемые предметные результаты

#### освоения учебного предмета «Физическая культура» (ФГОС)

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах

деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**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 деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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 ее 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 (познавать) 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел IV. «Календарно-тематическое планирование».**

<b>Номер урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>1. 09</b>	<b>Легкоатлетические упражнения (21 ч.)</b> Основы знаний. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.	1	
<b>2</b>	<b>6. 09</b>	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
<b>3</b>	<b>7. 09</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
<b>4</b>	<b>8. 09</b>	Высокий старт.	1	
<b>5</b>	<b>13. 09</b>	Высокий старт.	1	
<b>6</b>	<b>14. 09</b>	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	
<b>7</b>	<b>15. 09</b>	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	
<b>8</b>	<b>20. 09</b>	Развитие скоростных способностей.	1	
<b>9</b>	<b>21. 09</b>	Развитие скоростных способностей.	1	
<b>10</b>	<b>22. 09</b>	Развитие скоростных способностей.	1	
<b>11</b>	<b>27. 09</b>	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>12</b>	<b>28. 09</b>	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>13</b>	<b>29. 09</b>	Развитие координационных способностей.	1	
<b>14</b>	<b>4. 10</b>	Развитие координационных способностей.	1	
<b>15</b>	<b>5. 10</b>	Метание мяча на дальность.	1	
<b>16</b>	<b>6. 10</b>	Метание мяча на дальность.	1	
<b>17</b>	<b>11. 10</b>	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
<b>18</b>	<b>12. 10</b>	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
<b>19</b>	<b>13. 10</b>	Прыжок в длину с разбега.	1	
<b>20</b>	<b>18. 10</b>	Прыжок в длину с разбега.	1	
<b>21</b>	<b>19. 10</b>	Прыжок в длину с разбега.	1	
<b>22</b>	<b>20. 10</b>	<b>Кроссовая подготовка (4 ч.)</b> Длительный бег. Развитие выносливости.	1	
<b>23</b>	<b>1. 11</b>	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	

24	2. 11	Развитие силовой выносливости	1	
25	3. 11	Развитие силовой выносливости	1	
26	8. 11	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр. (Баскетбол) (22ч.)</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
27	9. 11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
28	10. 11	Ловля и передача мяча.	1	
29	15. 11	Ловля и передача мяча.	1	
30	16. 11	Ловля и передача мяча.	1	
31	17. 11	Ловля и передача мяча.	1	
32	22. 11	Ловля и передача мяча.	1	
33	23. 11	Ведение мяча	1	
34	24. 11	Ведение мяча	1	
35	29. 11	Ведение мяча	1	
36	30. 11	Ведение мяча	1	
37	1. 12	Бросок мяча	1	
38	6. 12	Бросок мяча	1	
39	7. 12	Бросок мяча	1	
40	8. 12	Бросок мяча	1	
41	13. 12	Развитие ловкости	1	
42	14. 12	Развитие ловкости	1	
43	15. 12	Игровые задания	1	
44	20. 12	Игровые задания	1	
45	21. 12	Игровые задания	1	
46	22. 12	Игровые задания	1	
47	27. 12	Развитие координационных способностей.	1	
48	10. 01	<b>Гимнастика с элементами акробатики (31 ч.) СУ. Основы знаний</b>	1	
49	11. 01	Акробатические упражнения	1	
50	12. 01	Акробатические упражнения	1	
51	17. 01	Акробатические упражнения	1	
52	18. 01	Акробатические упражнения	1	
53	19. 01	Развитие гибкости	1	
54	24. 01	Развитие гибкости	1	
55	25. 01	Развитие гибкости	1	
56	26. 01	Развитие гибкости	1	
57	31. 01	Упражнения в висе и упорах.	1	
58	1. 02	Упражнения в висе и упорах.	1	
59	2. 02	Упражнения в висе и упорах.	1	
60	7. 02	Развитие силовых способностей	1	
61	8. 02	Развитие силовых способностей	1	
62	9. 02	Развитие силовых способностей	1	

63	14. 02	Развитие координационных способностей	1	
64	15. 02	Развитие координационных способностей	1	
65	16. 02	Развитие координационных способностей	1	
66	21. 02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
67	22. 02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
68	28. 02	Упражнения на равновесие	1	
69	1. 03	Упражнения на равновесие	1	
70	2. 03	Упражнения на равновесие	1	
71	7. 03	Лазание и перелезание.	1	
72	9. 03	Лазание и перелезание.	1	
73	14. 03	Лазание и перелезание.	1	
74	15. 03	Развитие ловкости	1	
75	16. 03	Развитие ловкости	1	
76	21. 03	Развитие координационных способностей.	1	
77	22. 03	Развитие координационных способностей.	1	
78	23. 03	Развитие координационных способностей.	1	
79	4. 04	<b>Кроссовая подготовка (11ч.)</b> Длительный бег. Преодоление препятствий	1	
80	5. 04	Длительный бег. Преодоление препятствий	1	
81	6. 04	Переменный бег	1	
82	11. 04	Переменный бег	1	
83	12. 04	Переменный бег	1	
84	13. 04	Чередование бега с ходьбой	1	
85	18. 04	Чередование бега с ходьбой	1	
86	19. 04	Развитие силовой выносливости	1	
87	20. 04	Развитие силовой выносливости	1	
88	25. 04	Гладкий бег	1	
89	26. 04	Гладкий бег	1	
90	27. 04	<b>Легкоатлетические упражнения (12ч.)</b> Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
91	2. 05	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
92	3. 05	Высокий старт	1	
93	4. 05	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	
94	10. 05	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	
95	11. 05	Развитие скоростных способностей.	1	
96	16. 05	Развитие скоростной выносливости	1	

<b>97</b>	<b>17.05</b>	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
<b>98</b>	<b>18.05</b>	Метание мяча на дальность.	1	
<b>99</b>	<b>23.05</b>	Метание мяча на дальность.	1	
<b>100</b>	<b>24.05</b>	Прыжки. Развитие силовых способностей.	1	
<b>101</b>	<b>25.05</b>	Прыжки. Развитие силовых способностей.	1	



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
Иванча Е.С.