

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим Советом  
ЧОУ "Авторская школа "Горный"  
от 11.11.2020 года  
протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор учреждения  
ЧОУ "Авторская школа "Горный"  
\_\_\_\_\_ Лукин В.М.  
пр. № 72/А от 12.11.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура»**

**4 класс**

**2020/2021 учебный год**

Разработчик:

учитель физической культуры

Васильев Д. А.

Санкт-Петербург  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативное обеспечение программы

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373) с последующими изменениями и дополнениями;
- Основная образовательная программа начального общего образования ЧОУ «Авторская школа «Горный»;
- Учебный план начального общего образования ЧОУ «Авторская школа «Горный» на 2020-2021 учебный год;
- Календарный учебный график ЧОУ «Авторская школа «Горный» на 2020-2021 учебный год;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189, редакция от 2 января 2016 года (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- На основе авторской программы по физической культуре Матвеева А.П. «Физическая культура. 1-4 классы».

### Общая характеристика курса

Физическая культура в начальной школе является базовым предметом. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится 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, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом предмет Физическая культура изучается с 1 по 4 класс. Общий объём учебного времени курса Физическая культура в 4 классе составляет 102 часа (по 3 часа в неделю).

### **Учебно-методическое обеспечение**

<b>Печатные пособия</b>	<b>Учебник</b> (автор, название, год издания, издательство)	Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; изд-во Просвещение. - М: Просвещение, 2019
	<b>Дидактические материалы</b>	
	<b>Методические материалы</b>	А.П. Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. М: Просвещение, 2014 г.
<b>Технические средства обучения</b>		1 Музыкальный центр. 2 Электронное пианино. 3.Компьютер 4.Интерактивная панель
<b>Наглядные пособия</b>		Мячи для волейбола, скакалки, маты, теннисные мячи, набивные мячи, мячи для фитбола, массажные мячи, обручи, гимнастические коврики, кегли, ходули бадминтон.  Скамьи гимнастические, шведские стенки маты, мячи массажные, мячи набивные, палки гимнастические, тоннели, кегли, коврики гимнастические, скакалки гимнастические, скакалка длинная, турник подвесной на шведскую стенку, мячи волейбольные обручи гимнастические
<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>	<b>Интернет ресурсы</b>	
	<b>Прочие</b> (диски, эл. пособия и т.п.)	

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Планируемые предметные результаты

*Ученик научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

### **Планируемые личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Формы контроля и нормы оценивания уровня достижений, обучающихся:

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения (для каждой возрастной группы определены свои нормативы).

Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., челночный бег 3\*10 м., прыжок в длину с места, 6-минутный бег (бег 1000 м), гибкость (наклон вперед сидя на полу), подтягивание на в/н перекладине.

В каждой четверти есть контрольные упражнения (бег 60 м, метание мяча на дальность, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, кросс и т.д.).

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень достижений			Уровень достижений		
	Высокий	Оптимальный	Базовый	Высокий	Оптимальный	Базовый
Оценка	Зачтено			Зачтено		
Бег на 30 м (сек)	5,40	6,00	6,60	5,50	6,20	6,80
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,60	9,50	9,90	9,10	10,00	10,40
Бег 1000 метров (мин, сек)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
6-минутный бег (метр)	Без учета времени					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	13	8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	155	145	155	145	135
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	13	9	7
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	21	18	15	18	15	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	5	3	12	6	4
Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Приседания (кол-во раз за 1 мин)	44	42	40	42	40	38

Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	90	80	70	100	90	80
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	30	28	28	25	23

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

### Критерии оценивания знаний и умений

Оценка	Уровень достижений	Требования
зачтено	высокий	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	оптимальный	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	базовый	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	начальный	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
		Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия



(упражнения);

- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

*Знания о физической культуре (4 часа).*

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности (6 часов).*

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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 ноги вперёд.

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.

Лёгкая 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Физическое совершенствование (92 часа):*

*Гимнастика с основами акробатики (17 часов)*

Организующие 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 (19 часов)*

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.

*Подвижные игры и спортивные игры (60 часов)*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Удочка подвижная», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Эстафета с элементами гимнастики», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Запрещенное движение», «Салки – различные варианты», «Два Мороза», «Пустое место», «Гонка мячей», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробушки».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «Смелее с горки», «Спуск с поворотом», «Кто самый быстрый?», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

и расстояние от туловища; подвижные игры: «Отними мяч», «Неудобный бросок», «Передал - садись».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### Тематическое планирование в 4 классе.

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование (92 часа)	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	17
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	19
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	60
	<b><i>Итого:</i></b>	<b><i>102</i></b>

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Решаемые проблемы	Дата	
				План	Факт
<b>1. Знания о физической культуре (4 часа)</b>					
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы теоретических знаний.	Строго соблюдать инструкцию по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Правила составления и выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств.		
2-3	2	Физическая подготовка. Подвижные игры	Что такое развитие силовых способностей? Какими упражнениями развивать координацию, быстроту, выносливость? Каковы правила при проведении подвижных игр?		
4	1	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Как развивать выносливость, силовые способности, координацию, быстроту и какими упражнениями? Как нужно ставить ноги в беге с высоким подниманием бедра? Как должны работать руки в прыжках в длину с места? Каковы правила метания? Метание м/мяча способом «из-за головы через плечо». Соблюдать правила в играх.		
<b>2. Способы физкультурной деятельности (6 часов)</b>					
5-6	2	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Какие упражнения могут развивать беговую выносливость. Как работают руки при выполнении метания мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.		
7-8	2	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Какие упражнения могут развивать беговую выносливость. Как работают руки при выполнении метания мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.		
9	1	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры.	Как пробежать быстрее всех? Как должны работать руки при метании мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.		
10	1	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры.	Как пробежать быстрее всех? Как должны работать руки при метании мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.		
<b>3. Физическое совершенствование (92 часа)</b>					
11	1	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание.	Выполнить контрольные упражнения как можно лучше.		

12-14	3	Физическая подготовка. Подвижные игры.	Как рассчитать свои силы на беге 1000м? Как определить, физически развит человек? Соблюдать правила в играх.		
15-17	3	Физическая подготовка. Баскетбол. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра.	Как выполнить бросок мяча, чтобы он попал в корзину? Как нужно ловить мяч, чтобы он не упал на пол? Как должны работать ноги, чтобы помочь рукам выполнить передачу мяча от груди двумя руками. Передвижение приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, кто быстрее.		
18-21	4	Физическая подготовка. Баскетбол. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра.	Как выполнить бросок мяча, чтобы он попал в корзину? Как нужно ловить мяч, чтобы он не упал на пол? Как должны работать ноги, чтобы помочь рукам выполнить передачу мяча от груди двумя руками. Передвижение приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, кто быстрее.		
22-28	7	Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча Баскетбол.	Что такое координация движений и как ее развивать? Как правильно выполнять передачу и подачу мяча в парах через сетку.		
29-30	2	Волейбол. Физическая подготовка.	Как играют в волейбол? Развитие координации; силовых способностей.		
31	1	Основы теоретических знаний. Физическая подготовка.	Обучение правильной осанке, способы ее контроля и специальные физические упражнения для ее формирования. Какие упражнения нужно выполнять, чтобы была правильная осанка. Развитие координации.		
32-34	3	Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Перестроение по два в шеренгу и колонну на месте. Ходьба на месте на подсчет. Стойка на лопатках. Как развивать силу и где она нужна. Как развивать гибкость, какими упражнениями.		
35-37	3	Физическая подготовка. Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения.	Построение и ходьба в шеренге и колонне по одному.		
38-40	3	Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные	Какая команда подается при перестроении в две шеренги? Что такое «мост» и как его выполнять?		

		гимнастические упражнения. Физическая подготовка.			
41-43	3	Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Создать условия для организации и проведения упражнений на низкой перекладине, и акробатической комбинации.		
44-48	5	Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Создать условия для организации и проведения подводящих упражнений к опорному прыжку; выполнения упражнений на 12 счетов? Какими еще упражнениями можно развивать силовые способности?		
49-53	5	Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения развития ловкости, быстроты и внимательности в играх.		
53-56	4	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения развития выносливость, метания м/мяча на дальность		
57-61	5	Метание мяча Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры	Создать условия для организации и проведения метания мяча способом «из-за головы» с разбега; прыгать в длину с места; соблюдать технику безопасности. под ногами».		
62-64	3	Сообщение теоретических знаний. Футбол. Физическая подготовка.	Физическая культура в царской России. Создание условий для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры в футбол, разучивание футбольных упражнений.		
65	1	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для проведения беговой разминки, игры «Микрофутбол»; разучивание техники вбрасывания из-за боковой; футбольных упражнений.		
66	1	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для разучивания новой беговой разминки, проведения игры «Микрофутбол»		
67	1	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.		

68	1	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.		
69	1	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.		
70-73	4	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча. Подвижные игры.	Создать условия для повторения разминки с мячом среднего размера в парах, спортивной игры «мини баскетбол», ознакомления, повторения комбинаций и обманных действий в игре.		
74-77	4	Баскетбол. Передача мяча. Ловля мяча. Поддача мяча. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для разучивания разминки с мячом среднего размера, нижней подачи, проведения игры «микропионербол»; совершенствовать передачу мяча двумя руками снизу и сверху.		
78	1	Основы теоретических знаний. Футбол.	Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями, правила тестирования физического развития и физической подготовленности. Соблюдение техники безопасности на уроках физкультуры. Соблюдение правил игры.		
79-80	2	Физическая подготовка. Футбол.	Развитие координации, ловкости. Как правильно использовать технические приемы (передачу, ведение и удары по воротам) в игре. Сколько замен в футболе? Сколько полевых игроков?		
81-82	2	Физическая подготовка. Баскетбол	Создать условия для повторения разминки с мячом среднего размера в парах, спортивной игры «мини баскетбол», повторения комбинаций и обманных действий в игре.		
83-84	2	Физическая подготовка. Пионербол.	Создать условия для разучивания разминки с мячом среднего размера, нижней подачи, проведения игры «микропионербол»; совершенствовать передачу мяча двумя руками снизу и сверху.		
85-87	3	Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения прыжков со скакалкой с изменением темпа вращения, разучивания прыжка в высоту способом «перешагивание», для выполнения челночного бега, развития быстроты,		



			выносливости; подвижной игры «Удочка под ногами».		
88-89	2	Метание мяча Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения метания мяча способом «из-за головы» с разбега; прыгать в длину с места; соблюдать технику безопасности.		
90-92	3	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения бега с низкого старта из разных и.п. и с разным положением рук.		
93-95	3	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения контрольного упражнения бег на 30м		
96-102	7	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения развития выносливость, метания м/мяча на дальность.		