

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «16» августа 2023 г.

Согласовано
зам.директора по УВР
_____ Сидулова Е.Н.
«17» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Утряннова Н.М.
Приказ № 103
от «17» августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 4

Уровень общего образования начальное общее

Уровень программы базовый

Учитель Долгова Полина Николаевна

Срок реализации программы 2023 – 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год,
в неделю 3 часа.

Рабочую программу составила _____ Долгова П.Н.

с. Новые Алгаши
2023 год

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ .Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств . Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств . Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.
Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.
Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»

Гимнастика

ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ 1 . ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». . Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» . ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» . ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» . ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств . ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств . ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств . ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств . ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств .

Подвижные игры

ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств . Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств . Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств . ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств .

Лыжная подготовка

Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30 – 40 м). Основные требования к одежде и обуви, . Оценить умение спуска со склона в средней стойке с палками. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью. Оценить технику торможения «плугом». Техника попеременного двухшажного

хода с палками. Техника поворотов переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50°. Игра: «Не задень!». Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Координация работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Повторить игру «Не задень!». Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника спуска с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Дистанция до 2 км в медленном темпе. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?». Оценить технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км в медленном темпе. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?» . Оценить умения делать повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км со средней скоростью. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра. Оценить технику подъема «полуелочкой». Дистанцию до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета между этапом до 50 м без палок. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью. Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй». Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». передвигание скользящим шагом до 500 метров. Подъем ступающим шагом . Передвигание скользящим шагом до 500 метров.. Передвигание на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча. Передвигание на лыжах до 1 км.

П/и на основе баскетбола

ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра

«Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей .

Легкая атлетика

Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений . Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений . Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений . Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей . Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств . Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств .

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол. часов	План.	Факт.
	Легкая атлетика	11		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
4	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
5	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей 1 ч	1		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
11	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
	Кроссовая подготовка	11		
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		
14	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		
15	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
16	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90	1		

	м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			
17	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
18	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
19	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
20	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		
	Гимнастика	17		
23	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1		
24	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
25	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
26	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
27	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
28	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
29	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
30	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
31	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
32	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
33	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
34	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
35	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
36	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1		

37	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание	1		
38	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
39	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	Раздел 5. Лыжная подготовка	17		
40	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30 – 40 м). Основные требования к одежде и обуви,	1		
41	Спуск со склона в средней стойке с палками. Техника подъемов и спусков на склонах с палками и без них. Техника торможения «плугом» и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1		
42	Техника торможения «плугом». Техника попеременного двухшажного хода с палками. Техника поворотов переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50°. Игра: «Не задень!».	1		
43	Координация работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Повторить игру «Не задень!».	1		
44	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника спуска с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Дистанция до 2 км в медленном темпе.	1		
45	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника подъема на склон «полуелочкой». Игра: «Кто дальше?». 1 ч	1		
46	Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км со средней скоростью. Техника подъема на склон «полуелочкой».	1		
47	Техника подъема «полуелочкой». Дистанция до 2,5 км в медленном темпе. Игра-эстафета между этапом до 50 м без палок.	1		
48	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	1		
49	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м (2 – 3 раза, затем отдых). Дистанция 2,5 км со средней скоростью.	1		
50	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	1		
51	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1		
52	Передвижение скользким шагом до 500 метров. Подъем ступающим шагом	1		
53	Передвижение скользким шагом до 500 метров. Подъем ступающим шагом	1		
54	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
55	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
56	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
	П/и на основе баскетбола	22		
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с	1		

77	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
78	Ору. Ловля и передача мяча.Бросок мяча	1		
	Подвижные игры	8		
79	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
80	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
81	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
82	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
83	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
84	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
85	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
86	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	Раздел 7. Легкая атлетика	16		
87	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
88	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
89	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
90	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
91-92	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	2		
93	Метание малого мяча с места.	1		
94	Метание малого мяча с места на дальность.	1		
95	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность.	1		
96	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
97	Прыжок в длину с разбега.	1		
98	Сдача норм ГТО.	1		
99-102	Подвижные игры	4		

