

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса
на 2021-2022 учебный год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- б) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Предметные результаты

- 1) формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

По разделу «Знания по физической культуре» обучающийся 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).

По разделу «Способы физкультурной деятельности» обучающийся научится:

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.

По разделу «Физическое совершенствование» обучающийся научится:

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 приёмы;
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 объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

По разделу «Гимнастика с основами акробатики» обучающиеся научатся:

выполнять строевые упражнения; наклон вперед из положения сидя и стоя; различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; стойку на голове, на руках, на лопатках; мост; упражнения на кольцах; опорный прыжок; проходить станции круговой тренировки; лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; крутить обруч; выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; подтягиваться, отжиматься.

По разделу «Легкая атлетика» обучающиеся научатся:

пробежать 30 и 60 м на время; дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку; выполнять челночный бег; метать мешочек на дальность и мяч на точность; прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с прямого разбега, перешагиванием; проходить полосу препятствий; бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

По разделу «Лыжные гонки» обучающиеся научатся:

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»; выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; переносить лыжи под рукой и на плече; проходить на лыжах 1,5 км; подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; тормозить «плугом».

По разделу «Подвижные и спортивные игры» обучающиеся научатся:

давать пас ногами и руками; выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; выполнять броски и ловлю мяча различными способами; выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; участвовать в эстафетах; бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; играть в подвижные игры.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный материал по разделам «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» проводятся в процессе уроков в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Знания о физической культуре	1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1.Физическая культура	2.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
2.Из истории физической культуры	3.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 физической деятельности	1.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).
1.Самостоятельные	

<p>занятия. 2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 3.Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>2.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 3.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 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.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</p>	<p>Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Акробатические упражнения: Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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. Гимнастическая комбинация. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Гимнастические упражнения прикладного характера: гимнастические упражнения прикладного характера; прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.</p>
<p>Легкая атлетика (21 час)</p>	<p>Беговые упражнения: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p>

	<p>Прыжковые упражнения: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60— 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)</p> <p>Броски: Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание: Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Лыжные гонки (21 час)	<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; повороты переступанием в ведении; спуски с пологих склонов; Подъем «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом» и упором. Прохождение дистанции до 2,5 км</p> <p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

Подвижные спортивные игры	<p>и На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» 1) игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Белые медведи», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Пустое место», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; 2) игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика» упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Космонавты», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка» эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
ОРУ	<p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;</p> <p>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;</p>

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Тема урока раздела	Количество часов	Контрольные работы	Воспитательный компонент раздела	Примечание
1	Легкая	1.	Организационно-методические	1		- укрепление здоровья,	РК: Безопас-

	атлетика – 14 часов		требования на уроках физической культуры. ПИ: «Не оступись», «Третий лишний».			улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;	ность жизнедеятельности
		2.	Выполнение норматива комплекса ГТО Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	1		
		3.	Челночный бег Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1		- овладение школой движений;	
		4.	Тестирование челночного бега 3*10 м ПИ: «Пятнашки»	1	1	- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,	
		5.	Тестирования бега на 60 м с высокого старта ПИ: «Не оступись».	1	1	работоспособность и развитие двигательных способностей;	РК: Безопасность жизнедеятельности
		6.	Разучивание техники спринтерского бега История возникновения олимпийских игр	1		- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;	РК: Безопасность жизнедеятельности
		7.	Совершенствование технику спринтерского бега. ПИ «Волк во рву»	1			
		8.	Техника прыжка в длину с разбега Олимпийские чемпионы и их результаты по прыжкам в длину. ПИ : «Кто быстрее».	1			

		9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. ПИ «Горелки».	1	1		
		10.	Метание малого мяча на дальность на результат. ПИ: «Рыбки»	1			
		11.	Выполнение норматива комплекса ГТО Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	1		
		12.	Выполнение норматива комплекса ГТО Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек	1	1		
		13.	Тестирование прыжка в длину с места ПИ : «Салки на болоте»,	1	1		
		14.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. ПИ «Пингвины с мячом», «Третий лишний»	1	1		
				Всего: 14			
2	Подвижные и спортивные игры – 7 часов	15.	Футбол. Броски мяча в парах на точность.	1		- привлечение к активному отдыху, укреплению здоровья, закаливанию, повышению умственной и физической работоспособности, выработка привычки к	РК: Безопасность жизнедеятельности
		16.	Футбол. Ведение и остановка мяча	1			
		17.	Футбол. Приемы удара ногой с	1			

			разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень			систематическим занятиям физическими упражнениями	
		18.	Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ПИ: «Охотники и утки».	1			
		19.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»	1			
		20.	Подвижные игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»	1			
		21.	Подвижные игры «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»	1			
				Всего: 7			
3	Гимнастика с основами акробатики - 16 час	22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Спортивная гимнастика как Олимпийский вид спорта	1		<ul style="list-style-type: none"> • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности 	РК: Безопасность жизнедеятельности
		23.	Перекаты в группировку с последующей опорой руками за головой. Игровые задания.	1			
		24.	Кувырок вперед Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов	1			РК: Безопасность жизнеде-

			предусмотренных ВФСК ГТО Игровые задания.			реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; - улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий.	ятельности
		25.	Кувырок вперед. Игровые задания.	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		26.	Выполнение стойки на лопатках. Игровые задания.	1			
		27.	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		28.	Построение в 2 шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игровые задания.	1			
		29.	Вис стоя, вис на согнутых руках. Игровые задания.	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		30.	Выполнение норматива комплекса ГТО Подтягивание в висе	1	1		
		31.	Упражнения на гимнастической скамейке Олимпийские чемпионы России	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		32.	Лазание по гимнастической лестнице. Игровые задания.	1			
		33.	Передвижение по диагонали,	1			

			противоходом, «змейкой»				
		34.	Перелезание через препятствия. Игровые задания.	1			
		35.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		36.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			
		37.	Прыжки со скакалкой. Игровые задания.	1			
				Всего: 16			
4	Лыжная подготовка – 16 часов	38.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Зимние олимпийские игры, виды состязаний. ПИ: «На буксире»	1		- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в коде двигательной	РК: Безопасность жизнедеятельности
		39.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода. ПИ: «Охотники и олени»	1			
		40.	Закрепить технику одновременного бесшажного хода Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. ПИ «Кто дольше прокатится».	1			

		41. Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона. «Встречная эстафета»	1		<p>деятельности.</p> <p>- выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.</p>	РК: Безопасность жизнедеятельности
		42. Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок. ПИ : «Попади в ворота»	1			
		43. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок. ПИ: «Охотники и олени»	1			
		44. Повороты переступанием. ПИ: «Попади в ворота»	1			
		45. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками ПИ: «На буксире».	1			
		46. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками. ПИ : « Кто дальше прокатится».	1			
		47. Подъем и спуск с небольших склонов Результаты Олимпийских чемпионов по лыжным гонкам ПИ: «На буксире».	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		48. Спуск в высокой стойке с небольших горок. ПИ: «Кто дальше прокатится».	1			РК: Безопасность жизнеде-

							тельности
		49.	Выполнение норматива комплекса ГТО Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания.	1	1		
		50.	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона. ПИ: «Охотники и олени»	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		51.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью. «Встречная эстафета»	1			
		52.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью. ПИ: «Попади в ворота»	1			
		53.	Передвижение до 2000м. Эстафеты Российские олимпийские чемпионы по лыжным гонкам	1			
				Всего: 16			
5	Подвижные игры на основе баскетбола –	54.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.	1		- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных	

	7 часов					умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.	
		55.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.	1			
		56.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах; ПИ: «Охотники и утки».	1			
		57.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах; Подвижная игра: «Выстрел в небо»	1			
		58.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Подвижная игра: «Брось — поймай».	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		59.	Броски в цель Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1			
		60.	Мини баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1			
				Всего: 7			
6	Легкая атлетика – 8	61.	Беговые упражнения: с изменением длины и частоты	1		- приобщение к	

	часов		шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Виды олимпийских состязаний по легкой атлетике			самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;	
		62.	Бег на 30м. Игры: «Не оступись», «Пятнашки»	1			
		63.	Бег на 30м на результат. Игры: «Волк во рву», «Кто быстрее»,	1			
		64.	Выполнение норматива комплекса ГТО Бег на 60м. Игры: «Горелки», «Рыбки»	1	1		
		65.	Прыжок в длину с места. Игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		66.	Прыжок в длину с места на результат. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60— 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игры: «Быстро по местам», «Космонавты»	1			

		67.	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега;	1			РК: Безопасность жизнедеятельности
		68.	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) Бросок набивного мяча двумя руками разными способами.	1			
				Всего:	11		