



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «22» августа 2022 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 9 от 30.08.2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № от «30.08.2022 г. Директор МБОУ «ЯСОШ»  С.Н.Шмань
---	--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

Срок реализации-1 год

Учитель Старков Николай Павлович

Класс	4
Всего часов в год	102
Всего часов в неделю	3

д. Ярино, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М. : Просвещение , 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Допускается вариация программного материала с учетом климатических условий местности.

**Распределение учебного времени
по физической культуре
4 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	33
5	Лыжная подготовка	18
6	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать (к концу 4 класса).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 4 класса – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на цуроках легкой атлетики.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий		
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь продемонстрировать темп бега	текущий		
3		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь продемонстрировать технику высокого старта	текущий		

4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
5		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Скоростной бег.до 40 метров. ОРУ в движении. СУ.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий		
6		Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6		
7		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
8	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля	Уметь			

				обучение	набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
9		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5 Девочки: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0		
10		Метание мяча на дальность, из различных положений		комплексный	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий		

11		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий		
12		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м		
13	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.		обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			Мальчики:

					места – на результат. П/и «		«5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125		
14.		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 900 850 Девочки: «5» «4» «3» 1050 750 650		
15		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий		
16		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 300 260 220 Девочки: «5» «4» «3»		

							260 220 180		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий		
18		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
19		Развитие силовой выносливости. Длительный бег.		комплексный	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
20		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

21		Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
22		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23		Переменный бег. Прыжковые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоски. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
24		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. . Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
25		Гладкий бег. Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		

26		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
27	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения	18	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	текущий		
28		Стойки и передвижения, остановки.		совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	текущий		

					мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	повороты)			
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
31		Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

32		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		

35		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
37		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
38		Бросок мяча в движении		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		

					мяч».				
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
40		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
41		Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
42		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
43		Игровые задания Развитие координационных способностей.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		

					Учебная игра.				
44		Игровые задания с передачей мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
45	Лыжная подготовка	Спуск в низкой стойке	18	комплексный	посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой»	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		
46		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		

48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
49		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно координировать движения руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	текущий		
50		Подъем «полуелочкой»		Обучение	Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой».	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
51		Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.		Обучение	Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
52		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое гибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.	текущий		

53		<p>Попеременный</p> <p>Двухшажный ход.</p> <p>Подъем «лесенкой»</p>		Обучение	<p>Подседание и быстроеразание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном е</p> <p>Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой»</p>	<p>Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой»</p>	текущий		
54		<p>Постановка палок в одновременном бесшажном ходе</p>		совершенствование	<p>Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом</p>	текущий		
55		<p>Постановка палок в одновременном бесшажном ходе</p>		совершенствование	<p>отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2.5 км.</p>	<p>Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом</p>	Текущий		
56		<p>Развитие выносливости</p>		совершенствование	<p>Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км.</p>	<p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным</p>	текущий		

						двухшажным ходом			
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»		совершенствование	отталкивание ногой в попеременном двухшажном ход Прохождение дистанции 2,5 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
58		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое гибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
59		Одновременный двухшажный Ход.		Обучение	подседание и быстрое гибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходее. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. прохождение дистанции1	Уметь владеть техникой передвижения одновременным двухшажным Ходом.	Текущий		
60		Попеременный двухшажный,		совершенствование	подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном	Уметь владеть техникой передвижения попеременным	Текущий		

		Одновременный двухшажный ход			Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	двухшажным ходом			
61		Поворот переступанием при спуске		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		

63	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	текущий		
64		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
65		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		

					кг. П/и.				
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
69		Развитие силовых способностей.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		

70		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
71		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
72		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий		
74		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		

75		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
76		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУЛазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
77		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
78	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

			8		вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.				
79		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий		
80		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в горуПеременный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81		Переменный бег, прыжки и многоскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		
82		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
83		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		

84		Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий		
85		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 900 850 Девочки: «5» «4» «3» 1050 750 650		
86	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	17	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
87		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое	Уметь демонстрировать технику высокого	текущий		

					место».	старта			
88		Высокий старт Стартовый разгон		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6		

91		Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальч) от скамейки (дев)	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий		
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		

94		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
95		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		
96		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность,	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5 Девоч: «5»- 9,1		

					заданное расстояние.		«4»- 9,5 «3» - 10,0		
97		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий		
98		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 - 30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м		

99	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий		
100		Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125		

101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении.. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Текущий		
102		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения Задание на лето		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Текущий		