**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* 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 четвёртом классе** обучающийся научится:

* 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, лыжной и плавательной подготовкой;
* 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;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что поз­воляет реализовать все заложенные в них требования к обуче­нию учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

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;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;

освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;

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;

овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совме­стной деятельности; осуществлять взаимный контроль в со­вместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества; в 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;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

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

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

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнасти­ки, физкультурных пауз в течение учебного дня;

связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

значение физической нагрузки и способы её регулирова­ния;причины возникновения травм во время занятий физиче­скими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психо­регуляции;

составлять при помощи взрослых индивидуальные ком­плексы упражнений для самостоятельных занятий физиче­ской культурой;

варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атле­тики;

выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подго­товки и занятий плаванием);

участвовать в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и во­лейболе, играть по упрощённым правилам;

организовывать и соблюдать правильный режим дня;

подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхатель­ных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

измерять собственные массу и длину тела;оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребён­ка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная ор­ганизация режима учебных занятий и всего режима дня школьни­ка. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередо­вание умственной и физической нагрузки.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны **д**емонстрировать уровень физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**3. Содержание программы учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Подвижные игры**

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты».

Эстафеты с предметами.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол. Тактические действия в за­щите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

**Подвижные игры на основе волейбола**

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

**Легкоатлетические упражнения**

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности  на уроках.

**4. Тематическое планирование, с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждого раздела.**

**4класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Разделы и темы** | | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **4** |
| 1 | Знание о физической культуре | | В процессе обучения |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | | В процессе обучения |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | В процессе обучения |
| 4 | Физическое совершенствование: | | |
| Легкая атлетика | | 22 | |
| Подвижные игры | | 7 | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | | 12 | |
| Подвижные игры на основе волейбола | | 9 | |
| Гимнастика с основами акробатики | | 18 | |
| **Итого:** | | **68** | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «физическая культура»**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения урока | |
| план | факт |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Встречная эстафета. | 01.09 |  |
| 2 | Бег на скорость 30м. | 04.09 |  |
| 3 | Бег на скорость 60 м - тест | 08.09 |  |
| 4 | Круговая эстафе­та. | 11.09 |  |
| 5 | Равномерный медленный бег 6 мин.Развитие выносливости. | 15.09 |  |
| 6 | Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Равномерный бег (3 мин) | 18.09 |  |
| 7 | Кросс (1 км) - тест | 22.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с места - тест | 25.09 |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча в цель, на дальность | 29.09 |  |
| 10 | Броски на­бивного мяча из разных и.п. | 2.10 |  |
| 11 | Бег по пересеченной местности | 6.10 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3х10м - тест | 09.10 |  |
| Подвижные игры (7 часов) | | | |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и 18ча­совые». | 13.10 |  |
| 14 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. Подтя­гивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест | 16.10 |  |
| 15 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 20.10 |  |
| 16 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 23.10 |  |
| 17 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 27.10 |  |
| 18 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 10.11 |  |
| 19 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 13.11 |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | |
| 20 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед | 17.11 |  |
| 21 | 2-3 кувырка вперед слитно | 20.11 |  |
| 22 | Стойка на лопатках | 24.11 |  |
| 23 | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | 27.11 |  |
| 24 | Мост из положения лежа | 01.12 |  |
| 25 | Мост из положения стоя с помощью | 4.12 |  |
| 26 | Кувырок назад | 8.12 |  |
| 27 | Комбинация из ранее изученных элементов | 11.12 |  |
| 28 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 15.12 |  |
| 29 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 18.12 |  |
| 30 | Подтя­гивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест | 22.12 |  |
| 31 | Лазание по канату в три приема. | 25.12 |  |
| 32 | Перелезание через препятствие | 29.12 |  |
| 33 | Опорный прыжок на гор­ку матов. | 12.01 |  |
| 34 | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 15.01 |  |
| 35 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. | 19.01 |  |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. | 22.01 |  |
| 37 | Прыжки группами на длинной скакалке | 26.01 |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов) | | | |
| 38 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 29.01 |  |
| 39 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 2.02 |  |
| 40 | Ведение мяча на местес высокими средним отскоком. | 5.02 |  |
| 41 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 9.02 |  |
| 42 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 12.02 |  |
| 43 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». | 16.02 |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы». | 19.02 |  |
| 45 | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 23.02 |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо. | 26.02 |  |
| 47 | Эстафеты с мячами.Игра «Перестрелка». | 1.03 |  |
| 48 | Тактические действия в защите и нападении. | 4.03 |  |
| 49 | Игра в мини-баскетбол. | 8.03 |  |
| Подвижные игры на основе волейбола (9 часов) | | | |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 11.03 |  |
| 51 | Передача мяча, подброшенного партнером | 15.03 |  |
| 52 | Передачи в парах, у стены. | 18.03 |  |
| 53 | Прием снизу двумя руками. | 22.03 |  |
| 54 | Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. | 1.04 |  |
| 55 | Передачи в парах через сетку. | 5.04 |  |
| 56 | Нижняя прямая подача в стену | 8.04 |  |
| 57 | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | 12.04 |  |
| 58 | Двухсторонняя игра | 15.04 |  |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | |
| 59 | Т/б на уроках л/а. Бег в чередовании с ходьбой. | 19.04 |  |
| 60 | Бег на скорость 30 м. | 22.04 |  |
| 61 | Бег 60 м - тест. | 26.04 |  |
| 62 | Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. | 29.04 |  |
| 63 | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м –тест | 2.05 |  |
| 64 | Прыжок в длину с места - тест | 6.05 |  |
| 65 | Кросс (1 км) - тест | 13.05 |  |
| 66 | Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости | 17.05 |  |
| 67 | Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости | 20.05 |  |
| 68 | Спортивные эстафеты | 24.05 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей МКОУ СОШ № от 2023года №1    подпись руководителя МО Ф.И.О. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  подпись Ф.И.О.  2023года |