

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Валуйского городского округа


МОУ «Дальнинская ООШ» Валуйского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО


на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
 Ханина О.А.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ
"Дальнинская ООШ"
 Гуженкова О.С.,

Приказ № 83 от
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

п.Дальний 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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 обучающегося);
- 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.

Требования к качеству освоения программного материала

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26

Календарно-тематическое планирование

4 класс

1 четверть. Всего - 18 часов.

№ урока	План	Факт	Тема урока	Основные виды деятельности
I раздел			Легкая атлетика -10 часов	
1/1			Обучение технике бега на короткие дистанции, технике высокого старта. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Салки».	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. Правильно выполнять основные движения техники высокого старта.
2/2			Повторение техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м. Встречные эстафеты.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. Правильно выполнять основные движения техники высокого старта.
3/3			Закрепление техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 60м. Подвижная игра «Команда быстроногих».	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. Правильно выполнять основные движения техники высокого старта.
4/4			Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Смена сторон».	Уметь выполнять правильно технику передачи эстафетной палочки.
5/5			Повторение техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять правильно прыжок в длину с места. Знать правила игры «Прыгающие воробушки».
6/6			Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять прыжок в длину с разбеганарезультат. Знать правила игры

				«Волк во рву».
7/7			Повторение техники метания мяча в цель. Повторение элементов мини-лапты.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.
8/8			Обучение технике метания мяча на дальность. Эстафеты с метанием мяча.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
9/9			Обучение технике бега по пересеченной местности. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом.
10/10			Повторение техники бега по пересеченной местности. Тестирование бега на 1000м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь пробегать в равномерном темпе; знать как проходит тестирования бега на 1000м.
Проздел			Подвижные игры с элементами баскетбола -8 часов.	
11/1			Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Обучение технике ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Передал -садись».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
12/2			Повторение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передал и перебежал».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
13/3			Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
14/4			Повторение техники ведения мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
15/5			Обучение технике ведения мяча с изменением скорости и направления.	Уметь владеть мячом: передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе

			Подвижная игра «Мяч-капитану».	подвижных игр.
16/6			Повторение техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Мяч-капитану».	Уметь владеть мячом: передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
17/7			Обучение технике броска мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «10 передач».	Уметь выполнять ведение мяча в движении
18/8			Повторение технике броска мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «10 передач».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.

2 четверть. Всего 14 часов.

№ урока	План	Факт	Тема урока	
Шраздел			Гимнастами акробатики-14 частика с элем	
19/1			Инструктаж по ТБ. Обучение технике строевых упражнений. Обучение технике акробатических упражнений. Подвижная игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды. Акробатические элементы отдельно и в комбинации.
20/2			Повторение техники строевых упражнений. Повторение техники акробатических упражнений. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь выполнять строевые команды. Акробатические элементы отдельно и в комбинации.
21/3			Закрепление техники строевых упражнений. Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь выполнять строевые команды. Акробатические элементы отдельно и в комбинации.
22/4			Повторение техники акробатических элементов. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?».	Уметь выполнять строевые команды. Акробатические элементы отдельно и в комбинации.
23/5			Обучение технике висов и упоров. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Маскировка».	
24/6			Повторение техники висов и упоров.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.

			Подвижная игра «Охотники и утки».	
25/7			Обучение технике опорных прыжков. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок.
26/8			Повторение техники опорных прыжков. Тестирование прыжка со скакалкой за 1 мин. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок.
27/9			Обучение технике упражнений в лазании и равновесии. Подвижная игра «Аисты».	Уметь лазать по гимнастической стенке.
28/10			Повторение техники упражнений в лазании и равновесии. Подвижная игра «Космонавты».	Уметь лазать по гимнастической стенке.
29/11			Обучение технике акробатических связок. Тестирование наклона сидя. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять акробатические связки. Знать правила игры «Вызов номеров».
30/12			Повторение техники акробатических связок. Тестирование сгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять акробатические связки. Знать правила игры «Охотники и утки».
31/13			Закрепление техники акробатических связок. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять акробатические связки. Знать правила игры «Охотники и утки».
32/14			Изучение комплекса ритмической гимнастики. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики.

3 четверть. Всего 20 часов.

№ урока	План	Факт	Тема урока	
IVраздел			Лыжная подготовка-12 часов.	
33/1			Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике скользящего и ступающего шага. Непрерывное передвижение 500м.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
34/2			Повторение техники скользящего и ступающего шага. Непрерывное передвижение 500м.	Уметь передвигаться скользящим шагом.
35/3			Обучение техники поворотов переступанием. Непрерывное передвижение 800м.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь выполнять повороты переступанием.
36/4			Повторение техники поворотов переступанием. Непрерывное передвижение 800м.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь выполнять повороты переступанием.
37/5			Обучение технике подъема «лесенкой» и спуска с небольшого склона. Непрерывное	

			передвижение 1000м.	
38/6			Повторение техники подъема и спуска. Непрерывное передвижение 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах. Уметь выполнять спуски и подъемы.
39/7			Обучение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Салки на лыжах».	Уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом. Уметь играть на лыжах.
40/8			Повторение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Салки на лыжах»	Уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом. Уметь играть на лыжах
41/9			Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Непрерывное передвижение в равномерном темпе 1500м.	Уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом.
42/10			Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Непрерывное передвижение 1500м.	Уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом. Уметь играть на лыжах
43/11			Обучение техники одноопорного скольжения. Эстафеты на лыжах.	Уметь выполнять одноопорное скольжение.
44/12			Тестирование прохождения дистанции 1500м. Эстафеты на лыжах.	Уметь выполнять одноопорное скольжение.
Ураздел			Подвижные игры с элементами волейбола (8-асов)	
45/13			Повторный инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Обучение технике передачи мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.

46/14			Повторение техники передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра пионербол.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
47/15			Обучение технике подачи мяча одной рукой. Учебная игра пионербол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
48/16			Повторение техники подачи мяча одной рукой. Учебная игра пионербол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
49/17			Обучение технике приема мяча после подачи. Учебная игра пионербол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать правила игры пионербол.
50/18			Повторение техники приема мяча после подачи. Учебная игра пионербол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать правила игры пионербол.
51/19			Обучение технике нападения с трех шагов. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	Уметь выполнять технику нападения с трех шагов. Знать правила игры пионербол.
52/20			Повторение техники нападения с трех шагов. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	

4 четверть. Всего — 16 часа

№ урока	План	Факт	Тема урока	
VI раздел			Подвижные игры с элементами	

			баскетбола-6 часов	
53/ 1			Повторный инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Подвижная цель».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
54/2			Повторение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Салки с мячом».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
55/3			Обучение технике ловли и передачи мяча в квадрате на месте и в движении. Учебная игра «Мяч-капитану».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в квадрате на месте и в движении. Знать правила игры «мяч- капитану».
56/4			Повторение техники ловли и передачи мяча в квадрате на месте и в движении. Учебная игра «Мяч-капитану».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в квадрате на месте и в движении. Знать правила игры «мяч- капитану».
57/5			Повторение техники броска в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски в кольцо двумя руками от груди. Знать правила игры в мини-баскетбол.
58/6			Закрепление техники броска в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски в кольцо двумя руками от груди. Знать правила игры в мини-баскетбол.
VI	Празде		Легкая атлетика — 10 часов.	
59/7			Повторение техники эстафетного бега. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять правильно технику передачи эстафе

				тной палочки.
60/8			Повторение техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м. Учебная игра мини-лапта.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м
61/9			Закрепление техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 60м. Учебная игра мини-лапта.	Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила игры мини-лапта.
62/10			Повторение техники метания мяча в цель. Учебная игра мини-лапта.	Уметь выполнять технику метания молодого мяча в цель. Знать правила игры мини-лапта.
63/11			Повторение техники метания мяча на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Учебная игра мини-лапта.	Уметь выполнять технику метания молодого мяча в цель. Знать правила игры мини-лапта.
64/12			Тестирование техники метания мяча на дальность. Учебная игра мини-лапта.	Уметь выполнять технику метания молодого мяча в цель.
65/13			Повторение техники бега на средние дистанции. Учебная игра лапта.	Уметь бегать в равномерном темпе. Знать правила игры лапта.
66/14			Тестирование техники бега на 1000м. Учебная игра лапта.	Уметь пробегать в равномерном темпе; знать как проходит тестирования бега на 1000м.
67/15			Обучение техники длительного бега. Учебная игра лапта.	Уметь бегать в равномерном темпе.
68/16			Повторение техники длительного бега. Учебная игра лапта.	Уметь бегать в равномерном темпе. Знать правила игры лапта.

