

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №351 с углубленным изучением иностранных
языков Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

ГБОУ школа № 351

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 9 от 24.06.2019

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ школа № 351

Московского района Санкт-Петербурга

Дмитриенко К.В.

Приказ № 180-од от 24.06.2019

Документ утверждён
электронной цифровой подписью
директора ГБОУ школа №351
Московского района Санкт-Петербурга
Дмитриенко К.В.



Рабочая программа
по физической культуре
для 4Б класса

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Автор-составитель:
Учитель Павлов Василий Олегович

2019 – 2020 учебный год

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Учебным планом ГБОУ СОШ №351 Московского района СПб на 2019 – 2020 учебный год курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчета 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Используемый учебно-методический комплект.

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для образоват. организаций/В.И. Лях -14-е изд. – М.: Просвещение,2013. – 190 с.:ил. – ISBN978-5-09-029930-5.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; бегать в равномерном темпе, совершать прыжок в длину;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега, с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м.
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять прыжки в длину комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад, «мост».
 - в подвижных играх: играть в одну из подвижных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности.
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- вести дневник самоконтроля.

Требования к планируемым результатам обучения.

Знания о физической культуре

Ученик научится (базовый уровень):

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится (базовый уровень):

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.

Физическое совершенствование

Ученик научится (базовый уровень):

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Формы и способы итоговой оценки и промежуточной аттестации по физической культуре

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, (включающую в себя поурочное, потематическое и почетвертное оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических

способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуются не только собственно оценочная, но и стимулирующая, и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Содержание курса

В базовую часть входят: Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|------------------------------|---------------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 11 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 3 | Знания о физической культуре | 1 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| 5 | Знания о физической культуре | 1 |
| 6 | Гимнастика | 20 |
| 7 | Знания о физической культуре | 1 |
| 8 | Лыжная подготовка | 17 |
| 9 | Общая физическая подготовка | 13 |
| 10 | Знания о физической культуре | 1 |
| 11 | Легкая атлетика | 15 |
| 12 | Обобщение | 3 |
| | Итого | 102 |

Поурочно-тематическое планирование

| Номер урока | Тема урока | Количество часов | Примечание |
|--------------------------|--|------------------|------------|
| Легкая атлетика 11 часов | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика – основные понятия и нормативы курса. | 1 | |
| 2 | ОРУ без предметов. Спринтерский бег 30 и 60 метров без учета времени. Подвижная игра. | 1 | |
| 3 | ОРУ без предметов. Спринтерский бег 30 метров на результат. Подвижная игра. | 1 | |
| 4 | ОРУ в парах. Развитие скоростной выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 метров без учета времени. | 1 | |
| 5 | Закаливание. Влияние комплекса оздоровительных процедур на организм человека. | 1 | |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 30 метров. Оценка уровня ФП обучающихся. Подвижная игра. | 1 | |
| 7 | ОРУ с набивными мячами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра. | 1 | |
| 8 | ОРУ без предметов. Техника выполнения прыжка с ноги на ногу на заданное расстояние. Подвижная игра. | 1 | |
| 9 | Комплекс упражнений для | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| | формирования правильной осанки. Прыжок в длину с места. Оценка результатов. Подвижная игра. | | |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. | 1 | |
| 11 | Обобщение. | 1 | |
| Кроссовая подготовка-6 часов | | | |
| 12 | Техника бега на длинные дистанции. Физические качества. Дыхание и темп. | 1 | |
| 13 | Высокий старт. Низкий старт. Финиш. | 1 | |
| 14 | ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени. Подвижная игра. | 1 | |
| 15 | ОРУ в движении. Смешанные эстафеты. Подвижная игра. | 1 | |
| 16 | ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени. Подвижная игра. | 1 | |
| 17 | Принцип круговой тренировки: ОРУ в парах. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. | 1 | |
| Знания о физической культуре – 1 час | | | |
| 18 | «Моя безопасность.» Травмы, причины их возникновения, первая помощь. | 1 | |
| Подвижные игры – 13 часов | | | |
| 19 | Основные правила подвижных игр на основе баскетбола и волейбола. Техника безопасности при выполнении заданий со спортивным инвентарем. ОРУ в парах. Подвижная игра. | 1 | |
| 20 | Стойка игрока. Перемещения и передача мяча. ОРУ без предметов. Подвижная игра. | 1 | |
| 21 | ОРУ в тройках. Прием и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра в пионербол. | 1 | |
| 22 | ОРУ в тройках. Прием и передача мяча одной рукой из-за головы места. Игра в пионербол. | 1 | |
| 23 | ОРУ в тройках. Техника верхней подачи мяча.. Игра в пионербол. | 1 | |
| 24 | ОРУ в тройках. Техника верхней подачи мяча .Игра в пионербол. | 1 | |
| 25 | ОРУ. Техника нижней подачи мяча. Игра в пионербол. | 1 | |
| 26 | Техника нижней подачи мяча. | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| | Игра в пионербол. | | |
| 27 | ОРУ в шеренгах. Техника свободной подачи. Игра в пионербол. | 1 | |
| 28 | ОРУ. Свободная подача. Приём мяча. Игра в пионербол. | 1 | |
| 29 | Игра в пионербол. | 1 | |
| 30 | Игра в пионербол. | 1 | |
| 31 | Обобщение. | 1 | |
| Знания о физической культуре – 1 час | | | |
| 32 | «Моя безопасность.» Травмы, причины их возникновения, первая помощь. | 1 | |
| Гимнастика -20 часов | | | |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с основными терминами раздела «Гимнастика» .ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 34 | Гимнастические упражнения со скакалкой. ОРУ. | 1 | |
| 35 | Гимнастические упражнения с обручами. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 36 | Развитие координационных способностей. Удержание равновесия. ОРУ. | 1 | |
| 37 | Выполнение гимнастических упражнений. Обучение кувырку в группировке. ОРУ. | 1 | |
| 38 | Кувырок вперед в группировке. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 39 | Развитие гибкости. Наклон вперед. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 40 | Висы и упоры. ОРУ . Подвижная игра. | 1 | |
| 41 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. ОРУ. | 1 | |
| 42 | Повторение пройденного материала. | 1 | |
| 43 | Ходьба на носках, пятках. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 44 | Стойка на лопатках. ОРУ. | 1 | |
| 45 | Перестроения из одной шеренги в две. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 46 | Удержание равновесия. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 47 | Строевые команды. Передвижения прямо, в стороны, по диагонали, «змейкой». ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| 48 | Упражнения на гимнастической скамейке без предметов. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 49 | Эстафета. Гимнастические упражнения без предметов. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 50 | «Мостик». Перекаты и группировка. ОРУ. | 1 | |
| 51 | Комбинация из разученных элементов. | 1 | |
| 52 | Обобщение. | 1 | |
| Знания о физической культуре – 1 час | | | |
| 53 | Самоконтроль. Дневник здоровья школьника. Режим дня. | 1 | |
| Лыжная подготовка – 17 часов | | | |
| 54 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| 55 | Становление на лыжи. Основные приемы. | 1 | |
| 56 | Ступающий шаг. Падение. ОРУ | 1 | |
| 57 | Ступающий шаг. Падение. Повороты на месте. ОРУ | 1 | |
| 58 | Ступающий шаг. Повороты на месте. ОРУ | 1 | |
| 59 | Движение по прямой. Техника скользящего шага. ОРУ | 1 | |
| 60 | Движение по прямой, техника скользящего шага. ОРУ. | 1 | |
| 61 | Движение по прямой. Торможение. ОРУ | 1 | |
| 62 | Движение по прямой. Торможение. ОРУ | 1 | |
| 63 | Повторение пройденного материала. | 1 | |
| 64 | Движение по прямой. Техника подъема и спуска. ОРУ | 1 | |
| 65 | Движение по прямой. Техника подъема и спуска. ОРУ | 1 | |
| 66 | Преодоление препятствий. ОРУ. | 1 | |
| 67 | Прохождение дистанции 1000м. ОРУ. | 1 | |
| 68 | Преодоление препятствий. ОРУ. | 1 | |
| 69 | Закрепление навыков падения и торможения, техники подъема и спуска. Оценка уровня усвоения ДД. ОРУ. | 1 | |
| 70 | Обобщение. | 1 | |
| Общая физическая подготовка -13 часов | | | |
| 71 | Знания о физической культуре. Общеразвивающие упражнения, | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| | физические способности. Подвижная игра. | | |
| 72 | Метание мяча – что это? Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения. | 1 | |
| 73 | Метание мяча с места в цель. Тестирование. | 1 | |
| 74 | Общая физическая подготовка. Веселые старты. | 1 | |
| 75 | Соревновательный комплекс «Сильный, ловкий!» . ОРУ. | 1 | |
| 76 | Подвижные игры. | 1 | |
| 77 | Комплекс ОРУ на развитие выносливости. Подвижная игра. | 1 | |
| 78 | Передача мяча двумя руками от груди. Оценка техники выполнения задания обещающимися. | 1 | |
| 79 | Самоконтроль. Понятия «пульс», «рост», «масса тела». | 1 | |
| 80 | ОРУ с предметами. Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 81 | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. | 1 | |
| 82 | ОРУ на осанку. Челночный бег с использованием кубиков. Подвижная игра. | 1 | |
| 83 | Обобщение. | 1 | |
| Знания о физической культуре – 1 час | | | |
| 84. | Физкультминутки. Физкультпаузы. | 1 | |
| Легкая атлетика -15 часов | | | |
| 85 | Построение, перестроение. Бег 30 метров с максимальной скоростью. Подвижная игра. | 1 | |
| 86 | Кроссовая подготовка. ОРУ без предметов. | 1 | |
| 87 | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра. | 1 | |
| 88 | «Дистанция». Легкоатлетическая эстафета. ОРУ. | 1 | |
| 89 | Кроссовая подготовка. ОРУ без предметов. | | |
| 90 | Бег 30 метров на результат. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 91 | Техника метания малого мяча на заданное расстояние. | 1 | |
| 92 | Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ без предметов. Подвижная игра. | 1 | |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| 93 | Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ без предметов. Подвижная игра. | 1 | |
| 94 | Подвижные игры. | 1 | |
| 95 | Круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. ОРУ. | 1 | |
| 96 | Круговая эстафета с изменением направления. Техника передачи эстафетной палочки. ОРУ | 1 | |
| 97 | «Зона отталкивания». Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра. | 1 | |
| 99 | «Веселые старты». | 1 | |
| Обобщение - 3 | | | |
| 100 | Обобщение. | 1 | |
| 101 | Обобщение. | 1 | |
| 102 | Обобщение. | 1 | |