

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 1 Г. МАЙСКОГО»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
кафедры начальных классов
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»
протокол №1
от 23.08.2024г.

заведующая кафедрой
Бондаревская Н.Д.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по методической работе

Воскобойникова О.А.
26.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»

Кудаева О.Н.
27.08.2024 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
"Физическая культура"**

**4 класс
2024 -2025 учебный год**

УМК Физическая культура
учебник для 1- 4 классов
под редакцией В. И. Лях, А.А.Зданевич
9-е издание. М. «Просвещение», 2021 г.
Кол-во часов:2 часа в неделю, 68 часов в год.

Учителя начальных классов:
Цепя Н. М., высшая квалификационная категория.,
Перова Л.А.,
Бондаревская Н.Д., высшая квалификационная категория..

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с ФГОС НОО, на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

В учебном плане на изучение «Физической культуры» в 4 классе отводится 2 час в неделю. Всего - 68 часа.

1 четверть- 16 часов

2 четверть- 16 часов

3 четверть - 20 часов

4 четверть- 16 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание образования по учебному предмету

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Базовые логические и исследовательские 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры

– в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

Тематическое планирование учебного материала

№	Темы раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре - 6 ч				
1	Знания о	6ч.	http://school-	Привлечение внимания к становлению

	физической культуре		collection.edu.ru/catalog/teacher/https://galhar.jimdofree.com	ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование игровых заданий, на движений под музыку.
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности -6 ч				
2	Способы физкультурной деятельности	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/https://galhar.jimdofree.com	Создание воспитывающих ситуаций, направленных на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ -36ч.				
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	22	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития.
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	10	https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Создание воспитывающих ситуаций, направленных на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.
1.3	Игры и игровые задания	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/https://galhar.jimdofree.com	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания как простейшие формы физкультурно-спортивной деятельности
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность – 20 ч				
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии	3	https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=1,2	Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. . Проявлять смекалку. Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.

	в группах			Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы
2.2	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование игровых заданий, на движений под музыку.
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, выполнение акробатических упражнений	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития.
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития.
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program	Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. Проявлять смекалку. Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II степени. Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре (68 часов)**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	1 четверть	16 ч		
	Раздел 1. Знания о физической культуре 6 ч			
	Знания о физической культуре 6 ч			
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена.	1	03.09	
2	Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	06.09	
3	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	10.09	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	12.09	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	17.09	
6	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	19.09	
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 4 ч			
	Строевые команды и построения 1ч			
7	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	24.09	
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль. 2ч			
8	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	26.09	
9	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	02.10	
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 1 ч			
10	Организуемые команды при построении, передвижении, перестроении	1	04.10	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч			
11	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	09.10	
12	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперед, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперед на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	11.10	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч			
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	15.10	
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1	17.10	

	футбольного мяча»			
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 2 ч			
	Овладение физическими упражнениями 2 ч			
15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	22.10	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	24.10	
	2 четверть	16 ч		
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 3 ч			
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль. 1ч			
17	1. Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	06.11	
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 2 ч			
18	2.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	08.11	
19	3.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	13.11	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 10 ч			
	Организующие команды и приёмы 1ч			
20	4.Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений			
	Освоение упражнений основной гимнастики 7 ч	1	15.11	
21	5.Упражнения на гимнастической перекладине	1	20.11	
22	6. Акробатическая комбинация	1	22.11	
23	7.Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	27.11	
24	8.Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	29.11	
25	9.Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	04.12	
26	10.Техника выполнения упражнений с мячом: перекиды, броски, переброски, ловли	1	06.12	
27	11.Акробатическая комбинация	1	11.12	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч			
28	12.Разучивание подвижной игры «Волейбол»	1	13.12	
29	13.Разучивание подвижной игры «Баскетбол»	1	18.12	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3 ч			
	Овладение физическими упражнениями 3 ч			
30	14.Метание малого мяча на дальность	1	20.12	
31	15.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	25.12	
32	16.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	27.12	
	3 четверть	20 ч		

	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 2ч			
33	1.Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	15.01	
34	2.Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	17.01	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 9 ч			
	Освоение упражнений основной гимнастики 5 ч			
35	3.Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	22.01	
36	4.Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	24.01	
37	5.Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	29.01	
38	6.Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	31.01	
39	7.Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	05.02	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 6 ч			
40	8.Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	07.02	
41	9.Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	12.02	
42	10.Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	14.02	
43	11.Спортивные эстафеты с мячом	1	19.02	
44	12.Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	21.02	
45	13.Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	26.02	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 7 ч			
	Овладение физическими упражнениями 7 ч			
46	14.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	28.02	
47	15.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	05.03	
48	16.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	07.03	
49	17.Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	12.03	
50	18.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	1	14.03	

	разминки на формирование стопы			
51	19.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	18.03.	
52	20.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	21.03	
	4 четверть	16 ч		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 10 ч			
	Освоение упражнений основной гимнастики 8 ч			
53	1.Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	02.04	
54	2.Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	04.04	
55	3.Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	09.04.	
56	4.Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	11.04	
57	5.Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	16.04	
58	6.Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками		18.04	
59	7.Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	23.04	
60	8.Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	25.04	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч			
61	9.Упражнения из игры баскетбол	1	30.04	
62	10.Упражнения из игры футбол	1	02.05	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 6 ч			
	Овладение физическими упражнениями 6 ч			
63	11. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	07.05	
64	12. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	09.05	
65	13.Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	14.05	
66	14. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	16.05	
67	15.Техника выполнения гимнастических упражнений. Техника вращения скакалки	1	21.05	
68	16.Техника выполнения гимнастических упражнений. Техника вращения скакалки	1	23.05	