

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 4

Количество часов: 68

Уровень: базовый

Сургут, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, от 31.12.2015 № 1576);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 4 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576).

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 4 классе направлено на достижение следующей **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к

определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 4 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы.

Личностные результаты.

Личностные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы начального общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты

Универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
--------------------------------	--

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ¹ (выпускник научится/ выпускник <i>получит возможность научиться</i>)	Код требования (КУ) ²
1. Знания о физической культуре		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
1	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	нет
2	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с	нет

	учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	
<i>Выпускник научится:</i>		
3	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да
4	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	да
5	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
6	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да
2. Способы физкультурной деятельности		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
7	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	нет
8	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
9	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
10	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
11	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
Физическое совершенствование		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
12	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	нет
13	- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	нет
14	- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;	нет
15	- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	нет
16	- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
17	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
18	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да
19	- выполнять организующие строевые команды и приёмы;	да
20	- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки,	да

	перекаты);	
21	- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);	да
22	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);	да
23	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	да

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контроля руемого содержания (КС)
1	Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	да
		Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	да
		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	да
2	Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	нет
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	нет
		Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	нет
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	да

		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	да
		Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	да
		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	да
		Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	да

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег на 30 м, сек	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м, сек	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2

Прыжок в длину с места, см	150	130	115	130	110	90
Подтягивание на перекладине	5	4-3	2	14	13-7	6

Наклон вперед из положения сидя на полу, см	8	7-4	3	13	12-7	6
Пресс за 30 сек	11	9	8	14	13	12
Бег на 1000 м	5,36	5,37—8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51

Тематический план

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр	2 триместр	3 триместр	
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка		8			
3	Подвижные игры					6
	Спортивные игры: - баскетбол; - волейбол		8		6	10
4	Гимнастика с элементами акробатики				14	
5	Лыжная подготовка			16		
	Всего часов:		16	16	20	16

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ³			
1	учебник «Физическая культура 4 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.	

Календарно-тематическое планирование уроков

№	Тема урока	Дата ПЛАН	Дата ФАКТ	Ресурсы	Контролируемые элементы содержания (КС) ⁴	Контролируемые умения (КУ)
Знание о физической культуре						
1	ИТБ – 129 – 2016. ИТБ – 132 – 2016. ИТБ – 040 – 2017. ИТБ – 131 – 2016. Развитие физической культуры в древнем мире Легкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.			Учебники по ФК	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Просмотр фильма о физической культуре в древнем мире: Старт из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Снайпер».	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; 1) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Развитие физической культуры в древнем мире Просмотр фильма о физической культуре в древнем мире: http://www.youtube.com/ понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.
Легкая атлетика						
2	Беговая подготовка. Метание т/мяча			т/н мячи	Бег 30 м с высокого старта на время. Метание т/мяча в вертикальную цель. Игра «Охотники и утки».	Выполнять метания без ошибок в технике броска.
3	Беговая подготовка. Метание т/мяча				Бег 60 м с высокого старта Метание т/мяча в горизонтальную цель. Игра в футбол.	Выполнять метания без ошибок в технике и точности броска.
4	Метание т/мяча Прыжки в высоту.			т/н мячи, ст. и	Метание т/мяча на дальность с 3 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Выполнять прыжок в высоту без ошибок в технике прыжка. Показать максимальный результат в

				пере кл. Для пры жко в		метании.
5	Прыжки в высоту с разбега.				Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с в/б мячами и обручами.	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
6	Разбег и отталкивание в прыжках в длину				Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 200 м. Игра в футбол.	Выполнять разбег, отталкивание и прыжок в длину без ошибок в технике прыжка.
7	Прыжки в длину. Фаза полета и приземление.				Совершенствование техники прыжка в длину. Подвижные игры «Третий лишний», «Волк во рву»	Выполнять разбег, отталкивание и прыжок в длину без ошибок в технике прыжка.
8	Кроссовая подготовка. Распределение сил на дистанции. Самоконтроль по ЧСС и дыханию				Медленный бег до 500 м, спец. беговые упражнения,	

Спортивные игры

Баскетбол

9	ИТБ – 129 – 2016. Стойка игрока, ведение мяча.			в/б мяч и	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Правила игры. Обучение стойке игрока и ведению мяча на месте. Передачи в парах	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
10	Ведение мяча				Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока левой и правой рукой. Игра «Снайпер»	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств;
11	Овладение элементами игры в баскетбол				Передачи от груди двумя руками с отскоком и без отскока от пола. Игра «Мяч ловцу»	Значение спортивных игр для воспитания чувства

						ответственности и взаимопомощи
12	Овладение элементами игры в баскетбол.				Передачи мяча в движении. Бросок мяча по кольцу двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»	Закрепить чувство мяча, силу и скорость передач, развитие чувства дистанции при броске по кольцу.
13	Овладение элементами игры в баскетбол.				Ведение мяча с изменением направления движения. Передача от плеча одной рукой. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Не терять мяч во время ведения. Развитие бокового зрения. Добиться точности выполнения передач.
14	Овладение элементами игры в баскетбол.				Ведение мяча с изменением направления движения. Передача от плеча одной рукой. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Не терять мяч во время ведения. Развитие бокового зрения. Добиться точности выполнения передач.
15	Овладение элементами игры в баскетбол.				Ведение мяча с изменением направления движения. Передача от плеча одной рукой. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Не терять мяч во время ведения. Развитие бокового зрения. Добиться точности выполнения передач.
16	Овладение элементами игры в баскетбол.				Ведение мяча с изменением направления движения. Передача от плеча одной рукой. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Не терять мяч во время ведения. Развитие бокового зрения. Добиться точности выполнения передач.

Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.

17	ИТБ – 040 – 2017. ИТБ – 037 – 2017. Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.			Лыжи, лыжные палки и	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные» Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные»	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
18	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.					

19	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.					
20	Ступающий и скользящий шаг без палок.				Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки»	
21	Ступающий и скользящий шаг без палок.					
22	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.				Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель»	
23	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.					
24	Передвижение на лыжах до 1км.				Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза»	
25	Передвижение на лыжах до 1км.					
26	Скользящий шаг с палками.				Скользящий шаг с палками. Игра «Два дома»	
27	Скользящий шаг с палками.					
28	Скользящий шаг с палками.					
29	Скользящий шаг с палками.					
30	Скользящий шаг с палками.					
31	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.				Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества»	
32	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.					

Гимнастика с основами акробатики

33	ИТБ – 033 – 2017. Строевая подготовка. Инструктаж по ТБ.				Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений;
----	---	--	--	--	---	---

Акробатика. Строевые упражнения

34	Строевая подготовка. Акробатика			Гим. ковр	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	правильно выполнять основные строевые
----	------------------------------------	--	--	--------------	--	---------------------------------------

				ики	Группировка. Перекаты на спине в группировке. Мостик из положения лежа на спине. Игра «Пройти бесшумно».	упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
35	Строевая подготовка. Акробатика.				Основная стойка. Построение в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Игра «Совушка».	
36	Строевая подготовка. Акробатика				Основная стойка. Построение в колонну по одному. Кувырок вперед. Группировка. Игра «Космонавты».	

Равновесие. Строевые упражнения

37	Строевая подготовка. Равновесие.			Гим. ковры ики	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
38	Строевая подготовка. Равновесие.				Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	
39	Строевая подготовка. Равновесие.				Повороты направо, налево. Выполнение команд на месте и в движении. Ходьба по скамейке различными ходами. Соскок.	
40	Строевая подготовка. Равновесие. Осанка.				Повороты направо, налево. Выполнение команд на месте и в движении. Ходьба по линиям на носках, на пятках. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	
41	Строевая подготовка. Прыжки и соскоки.				Выполнение команд на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки через препятствия с разбега. Спрыгивание с небольшой высоты лицом и спиной вперед.	

Опорный прыжок, лазание

42	Лазание и перелезание.				Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные
43	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через козла.			Гим. козел	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Фигуры».	
44	Лазание по гимнастической стенке в				Лазание по гимнастической стенке в упоре присев	

	упоре присев и стоя на коленях.				и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».	строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию и опорному прыжку.
45	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.			Гим. Скамейки, маты,	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Три движения».	
46	Опорный прыжок. Вскок на козла в присед. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла боком с поворотом на 90 градусов.			Гим. козел	Подводящие прыжковые упражнения. Опорный прыжок. Страховка. Подводящие прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла. Страховка	

Подвижные и спортивные игры

47	ИТБ – 129 – 2016. ИТБ – 132 – 2016. Правила безопасности во время игр.				Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
48	Баскетбол. Владение мячом.			б/б мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	
49	Баскетбол. Владение мячом.				Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	
50	Баскетбол. Владение мячом.				Бросок мяча от груди на месте в кольцо. Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте. Ведение мяча в движении. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».	
51	Баскетбол. Владение мячом.				Бросок мяча от груди после ведения в кольцо. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча в движении. Эстафета с мячами.	
52	Баскетбол. Правила игры				Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Эстафета с мячами	
53	Подвижные игры на внимание.				Игры «Метко в цель». «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
54	Подвижные игры на внимание.				Игры «Метко в цель». «Погрузка арбузов». Эстафеты.	

55	Подвижные игры на ловкость.				Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	
56	Подвижные игры в командах. Игры «Волк во рву»				«Посадка картошки». Эстафеты.	
57	Подвижные игры в командах				Игры «Капитаны». «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
58	Подвижные игры на выносливость				Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	
59	Овладение элементами игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху.			в/б мяч и	Выполнение передач сверху двумя руками над собой после отскока от пола. Выход под мяч. Работа рук и ног при выполнении передач. Игра «Пионербол»	Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и их синхронной работе.
60	Овладение элементами игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху.				Выполнение передач сверху двумя руками над собой после отскока от пола. Выход под мяч. Работа рук и ног при выполнении передач. Игра «Пионербол»	
61	Овладение элементами игры в волейбол. Стойка игрока при приёме мяча.				Перемещение для приёма мяча в стойке волейболиста с ловлей мяча над головой. Передача сверху после подбрасывания мяча над собой через сетку в парах. Игра «Пионербол»	
62	Овладение элементами игры в волейбол. Стойка игрока при приёме мяча.				Перемещение для приёма мяча в стойке волейболиста с ловлей мяча над головой. Передача сверху после подбрасывания мяча над собой через сетку в парах. Игра «Пионербол»	
63	Овладение элементами игры в волейбол. Техника передачи мяча снизу двумя руками				Стойка и постановка рук при приёме снизу. Передачи снизу после набрасывания в парах. Игра «Пионербол»	
64	Овладение элементами игры в волейбол. Техника передачи мяча снизу двумя руками				Стойка и постановка рук при приёме снизу. Передачи снизу после набрасывания в парах. Игра «Пионербол»	
65	Овладение элементами игры в волейбол. Техника передач мяча снизу и сверху.				Передачи после перемещения и остановки в парах. Игра «Пионербол»	
66	Овладение элементами игры в волейбол. Техника передач мяча снизу и сверху.				Передачи после перемещения и остановки в парах. Игра «Пионербол»	
67	Овладение элементами игры в волейбол. Техника прямой подачи мяча снизу. Правила игры в волейбол.				Обучение технике подачи мяча снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
68	Овладение элементами игры в волейбол.			Обучение технике подачи мяча снизу.		

	Техника прямой подачи мяча снизу. Правила игры в волейбол.				Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
--	---	--	--	--	--	--