

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 5 от 28.08.2017 г.
Руководитель ШМО
коф /О.В. Комаревских/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Заруба /Т.И. Зарубина/
28.08.2017 года.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №5
Прокопенко С.Ф. Прокопенко
Приказ № 177 од от 29.08.2017.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса
учителя физической культуры
Данилевич Станислав Владимирович
2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основании следующих документов:

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для первого класса составлена на основании следующих документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования.
- Примерной программы по учебному предмету: физическая культура 1- 4 классы.
- Учебного плана МАОУ СОШ №5 г. Ишима на 2017-2018 учебный год.
- Положения о Рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин и курсов внеурочной деятельности Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г.
- Программы по физической культуре Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. «Физическая культура»

Используются учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура 3-4 класс, 2011

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью программы по физической культуре является формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоение двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением образовательных **задач**:

- укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- формирования общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- обучения простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1 класса рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебных недели), в том числе на проведение: текстовых работ, с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее Стандарта).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление

и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

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

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

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

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643

Ученик научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Ученик получит возможность научиться:

- иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- иметь представление о способах изменения направления и скорости движения;
- иметь представление о режиме дня и личной гигиене;
- иметь представление о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (количество раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (количество раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старт (сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, (мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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.

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.

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.

Способы физкультурной 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).

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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией

равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Основное содержание	4 класс Номер урока в тематическом планировании
Знания о физической культуре	1,2
Организация здорового образа жизни	3,4,5,6,7
Физкультурно-оздоровительная деятельность	8,9
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	10,11,12,13,14,15,16,17,18
Гимнастика с основами акробатики	19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка	33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44
Спортивно - оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	45,46,47,48,49,50,51,52,53
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	54,55,56,57,58
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	59,60,61,62,63,64
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	65,66,67,68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.
4 КЛАСС (68 часов – 2 часа в неделю)**

№ урока	Наименование раздела программы. Количество часов	Тема урока	Форма контроля учащихся	Проектная деятельность	Дата проведения
1	Знания о физической культуре (2 часа) 1 час.	Вводный инструктаж. Т/Б во время уроков легкой атлетики. Развитие общей выносливости	Текущий		
2	1 час.	Возрождение олимпийских игр. Т/Б во время уроков легкой атлетики. Развитие общей выносливости	Текущий		
3	Организация здорового образа жизни (5 часов) 1 час.	Опорно-двигательная система человека. Развитие силы мышц. П/И «Саперы»	Текущий	Проект по теме: «Опорно-двигательная система человека»	
4	1 час.	Предупреждение травматизма во время занятий. Развитие силы мышц. П/И «Мельница»	Текущий		
5	1 час.	Дыхательная система человека. Развитие быстроты. П/И «День и ночь»	Текущий		
6	1 час.	Способы передвижения человека. Развитие быстроты. П.И «Посадка картофеля»	Текущий		
7	1 час.	Массаж. Развитие гибкости. П/И «Салки»	Текущий	Проект по теме: «Массаж»	
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа) 1 час.	Измерение сердечного пульса. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. П/И «Журавли-журавушки»	Тематический		
9	1 час.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Беговые упражнения. П/И «Рыбки»	Текущий	Проект по теме: «Упражнения для профилактики	

				нарушения зрения»	
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 часов)	Беговые упражнения .П/И «Зайцы в огороде»	Тематический		
11	1 час.	Беговые упражнения. П/И «Белые медведи»	Текущий		
12	1 час.	Обучение технике челночного бега. П/И «Пятнашки»	Текущий		
13	1 час.	Челночный бег 3*10м. П/И «Кто быстрее?»	Тематический		
14	1 час.	Обучение технике прыжков в длину П/И «Совушка»	Текущий		
15	1 час.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». П/И «Прыжки по кочкам»	Тематический		
16	1 час.	Совершенствование техники прыжков в длину, в высоту. П/И «Салки»	Текущий		
17	1 час.	Метание малого мяча в цель. П/И «Запрещенное движение»	Текущий		
18	1 час.	Совершенствование техники метания мяча в цель. П/И «Метко в цель»	Текущий		
19	Гимнастика с основами акробатики (14 часов) 1 час.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения П.И. «Соблюдай равновесие»	Текущий	Проект по теме: «Строевые упражнения»	
20	1 час.	Совершенствование строевых упражнений П/И «Переправа по узким жердям»	Текущий		
21	1 час.	Лазание по канату. П/И «Не дай обручу упасть»	Текущий		
22	1 час.	Лазание по канату. П/И «Ловля лягушек»	Текущий		
23	1 час.	Лазание по гимнастической стенке. П/И «Прихлопни комара». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
24	1 час.	Кувырок вперед П/И «Зеркало»	Текущий		
25	1 час.	Кувырок вперед П/И «Зеркало»	Текущий		

26	1 час.	Стойка на лопатках. П/И «Медведи и пчелы»	Текущий		
27	1 час.	Совершенствование кувырка впереди стойки на лопатках. П/и «Ловля обезьян»	Текущий		
28	1 час.	ОРУ с гимнастической палкой. П/И «У ребят порядок строгий» Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
29-30	2 часа.	Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки. П/И «День и ночь»	Текущий	Проект по теме: «Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки»	
31	1 час.	Акробатическое соединение. П/И «Удочка»	Текущий		
32	1 час.	Акробатическое соединение П/И «Жмурки»	Текущий		
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (12 часов) 1 час.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	Текущий		
34	1 час.	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом	Текущий		
35	1 час.	Попеременный двушажный ход с палками	Текущий		
36	1 час.	Одновременный двушажный ход с палками. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
37	1 час.	Спуски в основной и низкой стойке. П/и «Штурм вершины»	Текущий		
38	1 час.	Преодоление ворот при спуске. П/И «Подбери флажок при спуске»	Текущий		

39	1 час.	Поворот с переступанием в движении. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
40	1 час.	Подъем на склоне полу ёлочкой	Текущий		
41	1 час.	Поворот при спуске переступанием на внутреннюю лыжу	Текущий		
42	1 час.	Торможение плугом на лыжах	Текущий		
43	1 час.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2, 5км	Тематический		
44	1 час.	Прохождение на лыжах дистанции 1км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Тематический		
45	Спортивно - оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (9 часов) 1 час.	Т/Б во время спортивных игр. П/и «Попади в цель»	Текущий		
46	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в баскетбол. П/И «Гусеница»	Текущий		
47	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в баскетбол. П/и «Полет мяча»	Текущий		
48.	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в футбол. П/и «Мяч в кругу»	Текущий		
49	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в футбол. П/и «Мяч в кругу»	Текущий		
50	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в футбол. П/и «Мяч в кругу». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий	Проект по теме: «Обучение правилам и элементам игры в баскетбол»	
51	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в волейбол. П/И «Передай мяч»	Текущий		
52	1 час.	Обучение правилам и элементам игры в волейбол. П/И «Увернись от мяча»	Текущий		

53	1 час.	Игры с бросанием волейбольного мяча. П/И «Подкинь мяч выше»	Текущий		
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (5 часов) 1 час.	Т.Б. уроков легкой атлетики. П/и «Парашютисты»	Текущий		
55	1 час.	Прыжки в высоту. П/И «Прыжки по кочкам». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
56	1 час.	Совершенствование прыжков в высоту. П/И «Прыжки по кочкам»	Тематический		
57	1 час.	Прыжки в высоту. П/И «Прыжки по кочкам»	Текущий		
58.	1 час.	Преодоление полосы препятствий. П/И «Запрещенное движение»	Текущий		
59.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (6 часов) 1 час.	Обучение упражнениям на равновесие. П/И «Охотники и утки»	Текущий	Проект по теме: «Обучение упражнениям на равновесие»	
60.	1 час.	Техника сохранения правильной осанки. П/И «Совушка»	Текущий		
61.	1 час.	Физкультурные упражнения для профилактики и нарушения осанки. П/И «Журавли-журавушки».	Тематический		
62.	1 час.	Метание малого мяча в цель. П/и «Запрещенное движение». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
63.	1 час.	Совершенствование техники метания мяча в цель. П/И «Метко в цель»	Текущий		
64.	1 час.	Метание малого мяча в цель. П/И «Запрещенное движение»	Текущий		

65.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (4 часа) 1 час.	Специальные беговые упражнения	Текущий		
66.	1 час.	Бег 30 метров Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Текущий		
67.	1 час.	Метание мяча на дальность	Тематический		
68.	1 час.	Бег на 30 метров. П/И «Салки»	Текущий		