

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя школа»**

Принято решением МО учителей ОБЖ, физической культуры «25» августа 2024 г., № 1.Руководитель МО: _____/Рахимова О.В./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/А.С. Патрикеева/ «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 29.08.2024 г. № 456 Директор МБОУ «Пригородная СШ» _____/Нуртдинов И.Р.
---	--	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 4

Уровень общего образования начальное общее

Учитель Ускина Галина Петровна

Срок реализации программы: 2024 -2025 учебный год

Количество часов по учебному плану:

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Рабочая программа составлена на основе: авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы. М.: Просвещение .2019 год с учетом федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 372

Учебник: В. И. Лях «Физическая культура». 1-4 классы. (ФГОС) Москва: «Просвещение» 2022 г.

Рабочую программу составил(а) _____ /_____/ Ускина Г.П./
подпись расшифровка подписи

г.Ульяновск-2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
II.	Содержание учебного предмета.....	10
III.	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты освоения учебного предмета.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижения личностных результатов.

Личностные результаты, обозначенные в ФГОС НОО (п.10) второго поколения, сгруппированы по направлениям воспитательной деятельности и дополняются формулировками из «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

Личностные результаты достигаются в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности и отражают, в том числе, в части:

1)Гражданского воспитания.

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

2)Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- 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;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

3)Духовно-нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

4)Приобщения детей к культурному наследию:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы.

5) Популяризации научных знаний среди детей:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

6) Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7) Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

8) Экологического воспитания:

- формирование основ экологической культуры;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-6.5-6,6	5.2-6.5-6.6
	Бег 60м с высокого старта.	10.4-11.5-11.9	10.8-12.0-12.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-140-130	170-155-120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-3-2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-8-4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	22-13-10	13-7-5
К гибкости	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	8-4-2	11-5-3
К выносливости	Бег 1000м	4.50-5.50-6.10	5.10-6.20.-6.30
	Бег 2000м	13.00-16.00-18.00	15.00-17.30-19.00
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-10.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.6-9.5-9.9	9.1-10.0-10.4

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.

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 перелазания, 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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 и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками.

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

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Название раздела	Наименование темы	Количество часов,отводимых на освоение темы	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика 27 часов	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и
	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1	
	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. «К своим флажкам».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов.	1	
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1	
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	

	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в движении.	1	профессиональное самоопределение (7)
	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1	
	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении, по прямой, с изменением направления.	1	
	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»).	1	
	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	
	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	
	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование
	Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине.	1	
	Строевые упражнения. Акробатика- перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед	1	
	Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперед в группировке.	1	
	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки	1	

	вперед, назад.		российской идентичности (2);
	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад, в сторону.	1	Духовное и нравственное воспитание (3);
	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из и.п. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6)
	Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	
	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1	
	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1	
	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 мин.	1	
	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1	
	Полоса препятствий из гимнастических снарядов (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1	
Лыжная подготовка 19 часов	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и
	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1	
	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1	
	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Бесшажный ход 300м.	1	
	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1	

	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом с небольшого склона.	1	нравственно е воспитание (3); Физическое воспитание и формирован ие культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиона льное самоопредел ение (7)
	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1	
	Торможение упором. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м.	1	
	Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	
	Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1	
	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	
	Попеременно двухшажный ход без палок до 1000м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	
	Попеременно двухшажный ход с палками до 1200м. Подъём в гору «лесенкой», «ступающим шагом».	1	
	Попеременно двухшажный ход с палками до 1500м. Подъём в гору «лесенкой», «ступающим шагом».	1	
	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой стойке.	1	
	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	1	
	Прохождение дистанции до 2500м.	1	
	Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир».	1	
Подвижные игры 41 час	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1	Гражданское воспитание (1); Патриотичес кое воспитание и формирован ие русской идентичност и (2); Духовное и
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	1	
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	1	
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	1	
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1	
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1	
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1	
	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1	
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1		

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в движении.	1	нравственно е воспитание (3); Физическое воспитание и формирован ие культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессiona льное самоопредел ение (7)
Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально по прямой. Броски в цель.	1	
Ловля, передача, броски и ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.	1	
Ловля, передача, броски и ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель.	1	
Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча правой рукой.	1	
Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в левой рукой.	1	
Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении по прямой.	1	
Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1	
Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении с изменением направления.	1	
Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении «змейкой».	1	
Подвижные игры с малыми мячами.	1	
Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1	
Техника безопасности занятия баскетбольными мячами. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Гонка мячей по кругу».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Овладей мячом».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Подвижная цель».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б	1	

мяча».		
Подвижные игры на основе баскетбола «Охотники и утки»».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Быстро и точно».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Снайперы».	1	
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1	
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1	
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	
Ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	
Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1	
Ведение мяча с изменением направления и броски в цель. Игра «Перестрелка».	1	
Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Перестрелка».	1	
Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	1	
ИТОГО:	102	

