

**ГБОУ СОШ № 436**

**Подписано электронной подписью**

**директор школы**

**Есипенко Марина Александровна**

**Приложение к ООП НОО**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 436  
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 436  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 436  
\_\_\_\_\_ / М.А. Есипенко  
Приказ №138  
от «01» сентября 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**  
**Физическая культура 4б класс**  
Сергеева Марина Валерьевна, без категории  
**на 2021 - 2022 учебный год**

**Составлено на основе рабочей программы**  
Федерального государственного  
образовательного стандарта основного  
общего образования (ФГОС)  
**Название :** примерной авторской программы  
«Комплексная программа физического воспитания  
учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.И.Зданевича.  
(Просвещение, 2012 г)

Санкт-Петербург  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

		<b>Стр.</b>
<b>1</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>2</b>	Содержание учебного предмета	<b>9</b>
<b>3</b>	Поурочно-тематическое планирование	<b>11</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 4 классов разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования).
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 (изменениями, внесенными в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254, утвержденные приказом Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766).
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.
- Календарного учебного графика Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2021-2022 учебный год (протокол Педагогического совета №8 от 17.05.2021 г., приказ №85 от 2.06.2021 г.).
- Учебного плана основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета на 2021-2022 учебный год (протокол Педагогического совета №8 от 17.05.2021 г., приказ №85 от 2.06.2021 г.).
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени Е.Б. Ефета.
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Педагогического совета №10 от 20.05.2019 г., приказ №135 от 6.06.2019 г.)
- Рабочей программы «Физическая культура»: 1 - 11 классы: «Комплексная программа физического воспитания» В.И. Ляха, А.И. Зданевича.

### **Учебно-методический комплекс**

- Физическая культура. 4–8 классы. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в объеме 3х часов в неделю, всего – 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

## **Цели и задачи**

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

### ***Формирование:***

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

### ***Воспитание:***

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

### ***Обучение:***

- углубленным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.
- Программа обучения физической культуре направлена на:
  - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  - обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
  - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения данной программы, учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние

на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### Демонстрировать:

Упражнения, 4 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,5	10,9	11,5	11,0	11,4	11,8
Бег 30 м, с	5,3	5,8	6,2	5,8	6,2	6,6
Бег 60 м, с	10,8	11,3	11,8	11,0	11,5	12,0
Бег 1.000 метров, мин (мал)	4,40	4,55	5,10			
Бег 500 метров, мин (дев)				2,10	2,15	2,25
Прыжки в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	16	12	8	11	6	5
Наклон вперед из положения сидя	10	8	6	12	8	5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	36	33	24	31	23	20
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	90	80	70	110	100	75

### Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.



**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ (ПОУРОЧНЫЙ) ПЛАН

## 4 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты урока	Планируемые сроки проведения урока	Фактическая дата проведения урока
<b>Лёгкая атлетика (14 ч)</b>					
1	Лёгкая атлетика. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж на уроках по лёгкой атлетике и занятиях на улице.	Вводный	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках физической культуры на уроках лёгкой атлетики.	1 неделя	
2	Лёгкая атлетика. Бег 30м (60 м) спринтерский бег из различных положений. Упражнения на развитие скоростных качеств.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику бега.	1 неделя	
3	Лёгкая атлетика. Метание мяча. ОФП. Упражнения на развитие меткости. Изучение техники метания мяча.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику метания.	1 неделя	
4	Лёгкая атлетика. Бег 30, 60 метров спринтерский бег из различных положений. Виды старта.	Комплексный	Уметь демонстрировать спринтерский бег, как с высокого, так и с низкого старта.	2 неделя	
5	Лёгкая атлетика. Развитие уровня аэробной работоспособности Бег 300, 500м (дев), 500, 1000 м (юноши).	Комплексный	Уметь демонстрировать выносливость и волевые качества.	2 неделя	
6	Лёгкая атлетика. Метание мяча. Упражнения на развитие силовых качеств. Совершенствование техники метания.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику метания.	2 неделя	
7	Лёгкая атлетика. Определение уровня развития аэробной работоспособности Тест Купера – бег 6, 9 мин.	Комплексный	Уметь демонстрировать общую выносливость и волевые качества.	3 неделя	
8	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты Бег 30, 60 упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Оценить спринтерский бег.	Контрольный	Уметь правильно использовать индивидуальные возможности своего организма и	3 неделя	

			демонстрировать технику спринтерского бега.		
9	Лёгкая атлетика. Определение уровня развития анаэробной работоспособности Бег 60, 100 метров.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	3 неделя	
10	Лёгкая атлетика. Изучение техники эстафетного бега. Оценить технику метания малого мяча.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	4 неделя	
11	Лёгкая атлетика. Бег 300, 500м (дев), 500, 1000 м (юн) оценить. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	4 неделя	
12	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Изучение техники. Подводящие прыжковые упражнения.	Комплексный	Демонстрация уровня развития силовых способностей и техники прыжка в длину.	4 неделя	
13	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, совершенствование техники. Упражнения для развития силовых качеств.	Комплексный	Демонстрация уровня развития силовых способностей и техники прыжка в длину.	5 неделя	
14	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование техники. Оценить прыжок в длину с места.	Контрольный	Демонстрация уровня развития скоростно-силовых способностей.	5 неделя	
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>					
15	Спортивные игры. Основные сведения о спортиграх, баскетболе и волейболе. Инструктаж по Технике безопасности на уроках Спортигры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный	Знать требования инструкций и правил.	5 неделя	
16	Спортивные игры Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, нижнюю передачу как одной, так и двумя руками.	Комплексный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать технику.	6 неделя	
17	Спортивные игры. Техника ведение мяча изменением скорости и направления.	Совершенствование	Демонстрировать технику ведения мяча.	6 неделя	
18	Спортивные игры. Ведение мяча; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Совершенствование	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	6 неделя	
19	Спортивные игры. Эстафеты с ранее изученными техниками ведения.	Комплексный	Уметь корректировать технику броска и владеть техникой передач мяча.	7 неделя	

20	Спортивные игры	Комплексный	Уметь демонстрировать технику бросков мяча.	7 неделя	
21	Спортивные игры. Прямая передача от груди мяча в парах.	Учебный	Уметь демонстрировать технику передвижений и технику передач в движении.	7 неделя	
22	Спортивные игры. Совершенствование техники прямой передачи мяча.	Совершенствование	Уметь корректировать технические приёмы.	8 неделя	
23	Баскетбол. Оценить технику прямой передачи мяча.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику бросков из статического положения.	8 неделя	
24	Спортивные игры. Ведение мяча на время.	Комплексный	Уметь корректировать технические приёмы. Демонстрировать технику броска.	8 неделя	
25	Спортивные игры. Совершенствование техники ведения мяча на время.	Совершенствование	Уметь корректировать технические приёмы. Демонстрировать технику бросков с различных точек.	9 неделя	
26	Спортивные игры. Оценить технику ведения мяча на время.	Контрольный	Уметь применять в игре технические приёмы баскетболиста. Демонстрировать технику бросков с различных точек.	9 неделя	
<b>Гимнастика (20 ч)</b>					
27	Гимнастика. Инструктаж на уроках по гимнастике. Основные сведения о гимнастике.	Вводный	Знать требования инструкций	9 неделя	
28	Гимнастика. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	Комплексный	Уметь контролировать положения тела и последовательности движений.	10 неделя	
29	Гимнастика. Вольные упражнения. Изучение комплекса. ОРУ.	Комбинированный	Уметь корректировать правильные положения частей тела.	10 неделя	
30	Гимнастика. Прыжки на скакалке 30, 60 сек. Общие развивающие упражнения.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику прыжков через скакалку.	10 неделя	

31	Гимнастика. Оценить комплекс вольных упражнений. ОРУ.	Контрольный	Уметь демонстрировать комплекс упр. на 16 с.	11 неделя	
32	Гимнастика. Общие развивающие упражнения на развитие гибкости. Прыжки на скакалке 30, 60 сек.	Комбинированный	Уметь демонстрировать технику упражнений на развитие гибкости. Демонстрация прыжков через скакалку.	11 неделя	
33	Гимнастика. Оценить прыжки через скакалку 30, 60 сек. Упражнения на развитие силовых качеств.	Контрольный	Уметь демонстрировать выполнение прыжков через скакалку.	11 неделя	
34	Гимнастика. Изучение комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.	Комплексный	Уметь корректировать правильные положения частей тела.	12 неделя	
35	Гимнастика. Совершенствование комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости и координации.	Совершенствование	Уметь корректировать технические приёмы на гимнастической скамье.	12 неделя	
36	Гимнастика. Оценить комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	Контрольный	Уметь корректировать технические приёмы на гимнастической скамье. Демонстрировать гимнастическую комбинацию.	12 неделя	
37	Гимнастика. Общие развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости. Изучение техники наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	Учебный	Уметь демонстрировать технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	13 неделя	
38	Гимнастика. Совершенствование техники наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье. Упражнение на развитие гибкости.	Комплексный.	Уметь демонстрировать технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	13 неделя	
39	Гимнастика. Оценить технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	13 неделя	
40	Гимнастика. Изучение техники лазания по канату. Упражнения на развитие силовых качеств.	Учебный	Уметь корректировать правильные положения частей тела.	14 неделя	

41	Гимнастика. Совершенствование техники лазание по канату. Обучение страховки при выполнении.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику лазания по канату.	14 неделя	
42	Гимнастика. Оценить технику лазания по канату. Общие развивающие упражнения.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику лазания по канату.	14 неделя	
43	Гимнастика. Изучение технике кувырка, связок кувырков Подводящие упражнения.	Учебный	Уметь демонстрировать технику кувырка.	15 неделя	
44	Гимнастика. Общие развивающие упражнения. Совершенствование техники кувырков, изучение акробатической комбинации.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику кувырка и акробатической комбинации.	15 неделя	
45	Гимнастика. Оценить технику акробатической комбинации, кувырков.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику кувырка и акробатической комбинации.	15 неделя	
46	Гимнастика. Самостоятельно составить и продемонстрировать акробатическую комбинацию.	Контрольный	Уметь самостоятельно демонстрировать и составлять акробатическую комбинацию.	16 неделя	
<b>Общая физическая подготовка (12 ч)</b>					
47	ОФП. Изучение техники безопасности при выполнении упражнений, направленных на общую физическую подготовку. Техника безопасности при занятиях ОФП.	Вводный	Знать и выполнять требования инструкций по технике безопасности.	16 неделя	
48	ОФП. Изучение техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу. Упражнения на развитие силовых качеств.	Комплексный	Знать правила выполнения техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу.	16 неделя	
49	ОФП. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу. Упражнения на развитие силовых качеств.	Совершенствование	Знать правила выполнения техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу.	17 неделя	
50	ОФП. Оценить техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу. Упражнения на развитие силовых качеств.	Контрольный	Знать правила выполнения техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу.	17 неделя	
51	ОФП. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине (девушки). Изучение техники.	Учебный	Знать технику выполнения подтягивания.	17 неделя	
52	ОФП. Совершенствование техники:	Совершенствование	Уметь самостоятельно	18 неделя	

	подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине (девушки).		выполнять технику подтягивания.		
53	ОФП. Оценить технику: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине (девушки).	Контрольный	Демонстрировать технику подтягивания.	18 неделя	
54	ОФП. Изучение техники поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	Учебный	Уметь выполнять технику.	18 неделя	
55	ОФП. Совершенствование техники поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	19 неделя	
56	ОФП. Оценить технику поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	19 неделя	
57	ОФП. Интервальная тренировка с ранее изученными техниками ОФП.	Комплексный	Уметь демонстрировать различные техники, изученные на уроках ОФП.	19 неделя	
58	ОФП. Интервальная тренировка с чередованием силовых и скоростных упражнений ОФП.	Комплексный	Уметь демонстрировать различные техники, изученные на уроках ОФП.	20 неделя	
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>					
59	Спортивные игры Повторение ранее изученных правил по баскетболу. Техника безопасности. Основные стойки, ведение мяча.	Комплексный	Знать правила и технику безопасности на занятиях баскетболом.	20 неделя	
60	Спортивные игры. Основные стойки, ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления.	Учебный	Знать технику ведения мяча со сменой направления.	20 неделя	
61	Спортивные игры. Ведение мяча со сменой направления, сменой скорости (челночный бег с мячом 3 по 10 метров, обведение конусов, по кругу на максимальной скорости).	Совершенствование	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	21 неделя	
62	Спортивные игры .Совершенствование ведения мяча со сменой направления, сменой скорости.	Совершенствование	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	21 неделя	



	(Челночный бег с мячом 3 по 10 метров , обведение конусов, по кругу на максимальной скорости).				
63	Спортивные игры. Оценить: челночный бег с мячом 3 по 10 метров, Подвижная игра.	Контрольный	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	21 неделя	
64	Спортивные игры .Совершенствование техники ведения мяча с обведением конусов с учётом времени.	Комплексный	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	22 неделя	
65	Спортивные игры. Оценить технику ведения мяча с обведением конусов без учёта времени.	Контрольный	Уметь продемонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	22 неделя	
66	Спортивные игры Совершенствование техники ведения мяча по кругу .Упражнения на развитие координации, ловкости.	Совершенствование	Уметь и демонстрировать различные техники ведения мяча	22 неделя	
67	Спортивные игры. Оценить технику ведения мяча по кругу на максимальной скорости. Упражнения на развитие координации, ловкости.	Контрольный	Уметь и демонстрировать различные техники ведения мяча.	23 неделя	
68	Спортивные игры .Совершенствование различных техник передачи мяча (нижней, верхней, 2 руками от груди, от плеча) Упражнения на развитие координации, ловкости.	Учебный	Уметь и демонстрировать различные техники ведения мяча в игровой форме, в движении.	23 неделя	
69	Спортивные игры. Упражнения на развитие координации, ловкости. Оценить: техники передач в парах и тройках различными ранее изученными техниками.	Контрольный	Демонстрировать различные техники передач в парах, в тройках.	23 неделя	
70	Спортивные игры. Совершенствование ранее изученных технических приёмов в процессе эстафет.	Совершенствование	Уметь демонстрировать ранее изученные технические приёмы в процессе игры.	24 неделя	
<b>Подвижные игры (14 ч)</b>					
71	Пионербол. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Упражнения развитие координации.	Вводный	Знать технику безопасности и правила игры в волейбол.	24 неделя	
72	Пионербол. Изучение правил игры. Передача мяча в парах.	Комплексный	Уметь правильно выполнять технику передачи мяча.	24 неделя	

73	Пионербол. Изучение техники подачи мяча. ОФП с мячом. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации.	Комплексный	Уметь выполнять приём и передачи мяча. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой.	25 неделя	
74	Пионербол. Техник подачи мяча. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча.	25 неделя	
75	Пионербол. Оценить технику верхней подачи мяча. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча через сетку в процессе игры.	25 неделя	
76	Пионербол. Совершенствование верхней подачи мяча через сетку. Подводящие упражнения с волейбольным мячом.	Комплексный.	Знать технику нижней прямой (верхней) подачи мяча.	26 неделя	
77	Пионербол. Упражнения с волейбольным мячом на развитие координации. Передачи мяча в парах, тройках.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча через сетку.	26 неделя	
78	Пионербол. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации. Подача мяча.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча через сетку в процессе игры.	26 неделя	
79	Пионербол. Оценить технику подачи мяча через сетку.	Контрольный	Знать технику верхней передачи мяча и уметь работать в парах и тройках.	27 неделя	
80	Пионербол. Тактика игры, совершенствование изученных приёмов.	Совершенствование	Знать технику нижней (верхней) прямой подачи мяча.	27 неделя	
81	Пионербол. Учебная игра с учётом ранее использованных техник и тактик игры.	Совершенствование	Знать и демонстрировать технику нижней (верхней) прямой подачи мяча.	27 неделя	
82	Пионербол. Совершенствование тактики игры, изучение правил судейства.	Совершенствование	Уметь демонстрировать техники передач, подач и приёмов мяча в процессе игры.	28 неделя	
83	Пионербол. Учебная игра. Разработка тактики, смена команд, самостоятельное судейство игры.	Контрольный	Знать правила игры в волейбол. Демонстрировать ранее изученные техники.	28 неделя	

84	Пионербол. Учебная игра, повторение правил , ранее изученных техник игры.	Совершенствование	Уметь демонстрировать в процессе игры ранее изученные технические приёмы.	28 неделя	
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>					
85	Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие специальной выносливости. Умение замерять ЧСС.	Комплексный	Уметь измерять частоту сердечных сокращений самостоятельно.	29 неделя	
86	Кроссовая подготовка. Бег 1000, метров без учёта времени. Упражнения на развитие специальной выносливости.	Комплексный	Уметь равномерно распределять силы на длинные дистанции.	29 неделя	
87	Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие специальной выносливости. Дыхательные упражнения.	Совершенствование	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	29 неделя	
88	Кроссовая подготовка. Оценить бег на 1000, метров без учёта времени. Подвижные игры.	Контрольный	Уметь демонстрировать специальную выносливость на дистанции 2000 метров.	30 неделя	
89	Кроссовая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений на развитие общей и специальной выносливости. ОФП.	Совершенствование	Знать различные ранее изученные упражнения на развитие общей и специальной выносливости.	30 неделя	
90	Кроссовая подготовка. Легкоатлетические упражнения на развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Комплексный.	Знать легкоатлетические упражнения.	30 неделя	
<b>Лёгкая атлетика (12)</b>					
91	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводный	Знать инструкции по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	31 неделя	
92	Лёгкая атлетика. Изучение техники челночного бега 3 по 10 метров. Упражнения на развитие координации. Виды стартов.	Комплексный	Знать технику челночного бега.	31 неделя	
93	Лёгкая атлетика. Виды стартов. Челночный бег. Оценить технику нижнего старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный.	Знать разновидности видов старта.	31 неделя	

94	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 метров. ОФП.	Совершенствование	Уметь правильно выполнять технику челночного бега.	32 неделя	
95	Лёгкая атлетика. Оценить технику челночного бега. Подвижные игры.	Контрольный.	Уметь демонстрировать технику челночного бега 3 по 10 метров.	32 неделя	
96	Лёгкая атлетика. Изучение интервального бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный.	Знать технику интервального бега.	32 неделя	
97	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники интервального бега. ОФП. Подвижные игры.	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику интервального бега.	33 неделя	
98	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный.	Знать технику эстафетного бега. Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	33 неделя	
99	Лёгкая атлетика. Оценить технику эстафетного бега. Командные упражнения на развитие координации.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега. Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	33 неделя	
100	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. Подготовка к сдаче Теста Купера.	Совершенствование	Знать правила выполнения Теста Купера. Демонстрировать упражнения на развитие выносливости.	34 неделя	
101	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. Тест Купера оценить:6, 9, минут бега.	Контрольный	Уметь выполнять упражнения на развитие выносливости и развитие силы воли.	34 неделя	
102	Лёгкая атлетика. Тест на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через гимнастическую скамью. Подвижные игры.	Контрольный	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.	34 неделя	

