

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРНО – ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

| | | |
|--|--|---|
| «Рассмотрено» Руководитель МО _____/Устиненко Е.В./ Протокол № 1_от 23.08.2023г. | «Согласовано» Зам. директора по УВР _____/Костюкова Е.А./ | «Утверждаю» Директор МБОУ Курно – Липовской СОШ _____/Ковалев М.Н./ Приказ от 30.08.2023 г. №117/1 - ОД |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура

Учитель: Пархомов Никита Владимирович

Класс: 4

Количество часов за год: 64

х. Мартыновка, 2023 год

Раздел I.

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, 2018г.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа начального общего образования на 2023-2027 г.г. (приказ по МБОУ Курно – Липовской СОШ от 30.08.2023 г. №117/1 - ОД).
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64100).
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”.
8. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно – Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
9. Учебный план МБОУ Курно – Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год (приказ от 23.06.2023 г. №75/1 -ОД).
10. Примерная рабочая программа начального общего образования по «физической культуре» для учащихся 1-4 классов (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели

обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Цель и задачи воспитания

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин

России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний

– знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Учебно – методическое обеспечение учителя:

1. Учебник: А.П. Матвеев «Физическая культура. 1-4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2023 год.

Учебно – методическое обеспечение учителя:

1. Учебник: А.П. Матвеев «Физическая культура. 1- 4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2023 год.

В соответствии с учебным планом МБОУ Курно-Липовской СОШ на 2023-2024 учебный год на изучение физкультуры в 4 классе отведено 2 часа в неделю. В соответствии с производственным календарем на 2023 -2024 года на изучение отведено 64 час, т.к. 29.04.2024, 01.05.2024, 09.05.2024г. праздничные дни.

Раздел II.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Раздел III.

Планируемые результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к

замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— 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;— 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.

Контрольные упражнения

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|--|-----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37—8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 5 | 4-3 | 2 | 14 | 13-7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс за 30 сек(кол-во раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Шестиминутный бег(м) | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу (см) | 8 | 7-4 | 3 | | | |

Раздел IV.
Тематическое планирование.

| Наименование разделов и тем | Количество часов | Электронные учебно-методические материалы | Форма реализации воспитательного потенциала темы | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|-----------------------------|------------------|---|---|--|
| Лёгкая атлетика | 12 | https://www.gto.ru/ Учебник Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-promosch/nachalnoe-obrazovanie/ «Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/ | Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на уроке. - Формирование и постановка реально достижимых воспитательных целей. - Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. - Формирование жизненно необходимых качеств | соблюдать правила и техники безопасности на уроке. включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| Кроссовая подготовка | 9 | https://www.gto.ru/ Учебник Азбука в картинках http://bomoonlight.ru/azbuka «Раскраски онлайн» Детские игры Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал | Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и |

| | | | | |
|----------------|----|---|---|---|
| | | «Солнышко» http://www.solnet.ee/ | | взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; |
| Гимнастика | 7 | Учебник Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml «Умники и умницы» http://www.umniki.ru/eSchoolEschool.pro Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee | обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению спортивных навыков | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры; |
| Подвижные игры | 21 | https://www.gto.ru/ Учебник Детские игры Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/ «Умники и умницы» http://www.umniki.ru/eSchool | - Целенаправленный отбор содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности - Использование современных образовательных технологий организации самостоятельной творческой исследовательской деятельности учащихся. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|--|---|--|
| | | | | <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 15 | <p>https://www.gto.ru/ Учебник Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ «Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/</p> | <p>Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на уроке. - Формирование и постановка реально достижимых воспитательных целей. - Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. - Формирование жизненно необходимых качеств</p> | <p>- сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.); - выполнение команд, распоряжений, заданий учителя; - восприятие и осознание учебных заданий (задач); - проектирование собственных действий; - активную интеллектуальную и практическую познавательную работу; - само-и взаимоконтроль за результатами практической работы;</p> |
| Всего | 64 | | | |

Раздел V.
Календарно-тематическое
планирование

| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов | Дата проведения | |
|--------------|--|---|--------------|-----------------|-------------|
| 1-12 | Легкая атлетика (12 ч) | | | план | факт |
| 1 | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». | Правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. челночный бег 3 x 10м | 1 | 04.09 | |
| 2-3 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». | | 2 | 06.09 11.09 | |
| 4 | Разновидности ходьбы. Игра «Пустое место». | | 1 | 13.09 | |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». | | 1 | 18.09 | |
| 6 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». | | 1 | 20.09 | |
| 7 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». | | 1 | 25.09 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». | | 1 | 27.09 | |
| 9 | Прыжок с высоты. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. | | 1 | 02.10 | |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. «Защита укрепления» | | 1 | 04.10 | |
| 11 | Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Игра «Защита укрепления». | | 1 | 09.10 | |
| 12 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Эстафеты. | | 1 | 11.10 | |
| 13-21 | Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | |
| 13 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний» | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | 16.10 | |
| 14 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний» | | 1 | 23.10 | |
| 15 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки» | | 1 | 25.10 | |

| | | | | | |
|--------------|---|---|---|-------|--|
| 16 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега Игра «Пустое место» | Бег в с максимальной скоростью 20м. ОРУ. Игра «Пустое место». | 1 | 08.11 | |
| 17 | Равномерный бег (5 мин). Игра «Пустое место» | Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 20 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | 1 | 13.11 | |
| 18 | Равномерный бег (6 мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» | | 1 | 15.11 | |
| 19 | Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки» | | 1 | 20.11 | |
| 20 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «День и ночь» | | 1 | 22.11 | |
| 21 | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега.. Игра «Команда быстроногих». | | 1 | 27.11 | |
| 22-28 | Гимнастика (7 ч) | | | | |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей Название снарядов и гимнастических элементов. | 1 | 29.11 | |
| 23 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». | | 1 | 04.12 | |
| 24 | Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Фигуры». | | 1 | 06.12 | |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры». | | 1 | 11.12 | |
| 26 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор». | | 1 | 13.12 | |
| 27 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка». | | 1 | 18.12 | |
| 28 | Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». | | 1 | 20.12 | |
| 29-50 | Подвижные игры (21 ч) | | | | |
| 29 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», | 1 | 25.12 | |
| 30 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | | 1 | 27.12 | |
| 31 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | | 1 | 10.01 | |
| 32 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | | 1 | 15.01 | |

| | | | | | | |
|--------------|---|--|--|-------|-------|--|
| 33 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы-стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», | 1 | 17.01 | | |
| 34 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | | 1 | 22.01 | | |
| 35 | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | | 1 | 24.01 | | |
| 36 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | 1 | 29.01 | | |
| 37 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | | 1 | 31.01 | | |
| 38 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | | 1 | 05.02 | | |
| 39 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | 1 | 07.02 | | |
| 40 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | | 1 | 12.02 | | |
| 41 | Подвижные игры с элементами мини-футбола. Стойки и перемещения. | | 1 | 14.02 | | |
| 42 | Подвижные игры с элементами мини-футбола. | | 1 | 19.02 | | |
| 43 | Подвижные игры. | | 1 | 21.02 | | |
| 44 | Подвижные игры. | | 1 | 26.02 | | |
| 45 | Подвижные игры. | | 1 | 28.02 | | |
| 46 | Подвижные игры. | | 1 | 04.03 | | |
| 47 | Подвижные игры. | | 1 | 06.03 | | |
| 48 | Подвижные игры. | | 1 | 11.03 | | |
| 49 | Подвижные игры. | | 1 | 13.03 | | |
| 50-64 | Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч) | | | | | |
| 50 | Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча в движении. «Попади в обруч». | | Антивышибалы, выполнять броски и ловлю мяча различными | 1 | 18.03 | |
| 51 | Ведение на месте. Броски в цель «Попади в обруч». | 1 | | 20.03 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|
| 52 | Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч». | способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху» технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку» | 1 | 01.04 | |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. «Передал – садись». | | 1 | 03.04 | |
| 54 | Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч – среднему». | | 1 | 08.04 | |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. «Мяч соседу». | | 1 | 10.04 | |
| 56 | Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Мяч соседу». | | 1 | 15.04 | |
| 57 | Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | | 1 | 17.04 | |
| 58 | Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 22.04 | |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 24.04 | |
| 60 | Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 06.05 | |
| 61 | Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Мяч в корзину». | | 1 | 08.05 | |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | | 1 | 13.05 | |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча». | | 1 | 15.05 | |
| 64 | Ведение в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). «Гонка мячей по кругу». | | 1 | 20.05 | |