

1. **Пояснительная записка**
   1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура » для 4 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»
* Федеральная образовательная программа начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 372)- 3-4 КЛАССЫ)
* Образовательной программы ООО МОУ Новоуренской СШ им. Горячева(Утверждена приказом директора школы №145от27.08.2024)

**1.2** Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2024-2025 учебный год на изучение физическую культуру в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

**1.3.** УМК

При составлении рабочей программы использовался учебно- методический комплект:

*1.3.1. для учителя:* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – изд. – М.: «Просвещение», 2019. - 190 с.

Физическая культура Примерная рабочая программа предметная линия учебников В.И.Лях 1-4 классов» Москва.: Просвещение,2019

*1.3.2. для обучающихся:* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – изд. – М.: «Просвещение», 2019. - 175 с.

*1.3.3. электронные ресурсы:* Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

* В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.
* **3. Содержание учебного предмета**
* (\_\_\_3\_\_ ч в неделю, всего \_102\_\_\_ ч, из них \_\_0\_\_- ч — резервное время)
* **Знания о физической культуре (беседа в течение всех уроков учебного года)**
* **Что надо знать. (2 часа)**
* ***Физическая культура*.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
* Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
* Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
* ***Физические упражнения*.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* ***Способы физкультурной деятельности***
* Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.
* Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).
* ***Физическое совершенствование***
* Физкультурно-оздоровительная деятельность
* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
* **Спортивно-оздоровительная деятельность**
* **Лёгкая атлетика (34 час).**
* *Беговые упражнения****:*** с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением
* *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
* *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.
* *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
* **Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).**
* *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
* *На материале спортивных игр.*
* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.
* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
* **Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).**
* *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.
* *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
* *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
* *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
* *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
* *Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.
* **Лыжная подготовка (18 часов).**
* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.
* Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».
* **4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Что надо знать. | 2 |
| 3 | Легкая атлетика | 34 |
| 4 | Подвижные игры | 2 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого** | 102 |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«Физическая культура» \_\_4\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | | | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | | | По факту | |
| **Раздел: Что надо знать. (2 часа)** | | | | | | | |
| 1/1 |  | |  | | | Овладение знаниями  Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья | 1 |
| 2/2 |  | |  | | | Элементарные сведения о правилах соревнований в беге | 1 |
| **Раздел: Что надо уметь. Легкая атлетика(10 часов)** | | | | | | | |
| **Тема: Бег, ходьба, прыжки, метание. (10 часов)** | | | | | | | |
| 3/1 |  | |  | | | Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 4/2 |  | |  | | | Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам. | 1 |
| 5/3 |  | |  | | | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей  Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. **Тест бег 30 м.** | 1 |
| 6/4 |  | |  | | | Бег с пре­одолением препятствий. Челночный бег. | 1 |
| 7/5 |  | |  | | | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин. **Тест бег 1000 м.** | 1 |
| 8/6 |  | |  | | | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.  Бег с изменением скорости, с заданием | 1 |
| 9/7 |  | |  | | | Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета» | 1 |
| 10/8 |  | |  | | | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.  Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. **Тест прыжок в длину.** | 1 |
| 11/9 |  | |  | | | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.  Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 |
| 12/10 |  | |  | | | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей  Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. **Тест подтягивание из виса.** | 1 |
| **Раздел: Подвижные игры ( 12часов)** | | | | | | | |
| **Тема: Играем все! (12 часов)** | | | | | | | |
| 13/1 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве  Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 14/2 |  | | |  | | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 15/3 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростно - сильвых способностей, ориентированию в пространстве.  Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» | 1 |
| 16/4 |  | | |  | | Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.  Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 |
| 17/5 |  | | |  | | Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель. | 1 |
| 18/6 |  | | |  | | Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 19/7 |  | | |  | | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. | 1 |
| 20/8 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве  Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча» | 1 |
| 21/9 |  | | |  | | Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 22/10 |  | | |  | | Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» | 1 |
| 23/11 |  | | |  | | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» | 1 |
| 24/12 |  | | |  | | Подвижные игры: «Мини- футбол», «Мини-волейбол» | 1 |
| **Раздел: Гимнастика с основами акробатики (24часа)** | | | | | | | |
| **Тема: Бодрость, грация, координация (24 часа).** | | | | | | | |
| 25/1 |  | | |  | | Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей.  Правила безопасности во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание. | 1 |
| 26/2 |  | | |  | | Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны | 1 |
| 27/3 |  | | |  | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 28/4 |  | | |  | | Кувырки вперёд 2-3, стойка на лопатках, | 1 |
| 29/5 |  | | |  | | «Мост» из положения лёжа на спине. Выполнение комбинации. | 1 |
| 30/6 |  | | |  | | Кувырок назад, кувырок впе­рёд; кувырок назад, перекатомчтойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно | 1 |
| 31/7 |  | | |  | | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей.  Упражнения в висе: вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. | 1 |
| 32/8 |  | | |  | | Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног и висе | 1 |
| 33/9 |  | | |  | | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки  Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе. | 1 |
| 34/10 |  | | |  | | Подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня | 1 |
| 35/11 |  | | |  | | Лазание по канату в три приёма. | 1 |
| 36/12 |  | | |  | | Перелезание через препятствие. Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 37/13 |  | | |  | | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. | 1 |
| 38/14 |  | | |  | | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | 1 |
| 39/15 |  | | |  | | Освоение навыков равновесия  Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну | 1 |
| 40/16 |  | | |  | | Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами. | 1 |
| 41/17 |  | | |  | | Ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. | 1 |
| 42/18 |  | | |  | | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов. | 1 |
| 43/19 |  | | |  | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей  Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русские медленный шаг. | 1 |
| 44/20 |  | | |  | | Сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев | 1 |
| 45/21 |  | | |  | | Освоение строевых упражнений  Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг»», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» | 1 |
| 46/22 |  | | |  | | Перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |
| 47/23 |  | | |  | | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте. | 1 |
| 48/24 |  | | |  | | Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | 1 |
| **Лыжная подготовка. (18 часов)** | | | | | | | |
| **Тема Все на лыжи!' 18** **часов** | | | | | | | |
| 49/1 |  | | |  | | *Овладение знаниями.* Техника безопасности при занятиях лыжами.  Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. | 1 |
| 50/2 |  | | |  | | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. | 1 |
| 51/3 |  | | |  | | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 52/4 |  | | |  | | Попеременный двухшажный ход с палоками | 1 |
| 53/5 |  | | |  | | Подъём «лесенкой» | 1 |
| 54/6 |  | | |  | | Спуски в высокой стойке | 1 |
| 55/7 |  | | |  | | Спуски в низкой стойке | 1 |
| 56/8 |  | | |  | | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 57/9 |  | | |  | | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 58/10 |  | | |  | | Спуски с пологих склонов | 1 |
| 59/11 |  | | |  | | Торможение плугом | 1 |
| 60/12 |  | | |  | | Торможение упором | 1 |
| 61/13 |  | | |  | | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 62/14 |  | | |  | | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 63/15 |  | | |  | | Подъём «лесенкой» | 1 |
| 64/16 |  | | |  | | Плдъём «ёлочкой» | 1 |
| 65/17 |  | | |  | | Прохождение дистанции 2,5 км | 1 |
| 66/18 |  | | |  | | Прохождение дистанции 2,5 км на результат | 1 |
| **Раздел:Подвижные игры ( 12 часов)** | | | | | | | |
| **Тема Играем все! ( 12 часов)** | | | | | | | |
| 67/1 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве  Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 68/2 |  | | |  | | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 69/3 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростно - сильвых способностей, ориентированию в пространстве  Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» | 1 |
| 70/4 |  | | |  | | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведение мяча  Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 |
| 71/5 |  | | |  | | Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель. | 1 |
| 72/6 |  | | |  | | Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 73/7 |  | | |  | | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. | 1 |
| 74/8 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве  Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча» | 1 |
| 75/9 |  | | |  | | Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 76/10 |  | | |  | | Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» |  |
| 77/11 |  | | |  | | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» |  |
| 78/12 |  | | |  | | Подвижные игры: «Мини- футбол», «Мини-волейбол» |  |
| **Раздел Легкая атлетика 24 час** | | | | | | | |
| **Тема Бег, ходьба, прыжки, метание. 24 час** | | | | | | | |
| 79/1 | |  | | |  | Овладение знаниями Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья | 1 |
| 80/2 | |  | | |  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья | 1 |
| 81/3 | |  | | |  | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). | 1 |
| 82/4 | |  | | |  | Элементарные сведения о правилах соревнований в беге | 1 |
| 83/5 | |  | | |  | Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 84/6 | |  | | |  | Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам. | 1 |
| 85/7 | |  | | |  | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.  Обычный бег, с пре­одолением препятствий. **Тест бег 30 м.** | 1 |
| 86//8 | |  | | |  | Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.). | 1 |
| 87/9 | |  | | |  | Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки. | 1 |
| 88/10 | |  | | |  | Челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. | 1 |
| 89/11 | |  | | |  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.  Равномерный, медленный, до 5-8 мин. **Тест бег 1000 м.** | 1 |
| 90/12 | |  | | |  | Кросс по слабопересечённой местности 1 км | 1 |
| 91/13 | |  | | |  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.  Бег с изменением скорости, с заданием | 1 |
| 92/14 | |  | | |  | Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета». **Тест наклон вперёд из положения стоя.** | 1 |
| 93/15 | |  | | |  | «Встречная эстафета» расстояние 10-20 м | 1 |
| 94/16 | |  | | |  | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.  Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. **Тест прыжок в длину.** | 1 |
| 95/17 | |  | | |  | Прыжки на заданную длину по ориентирам | 1 |
| 96/18 | |  | | |  | Чередование прыжков в длину с места в полную силу | 1 |
| 97/19 | |  | | |  | Прыжок в высоту, многоскоки | 1 |
| 98/20 | |  | | |  | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.  Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 |
| 99/21 | |  | | |  | Игры с прыжками и осаливанием | 1 |
| 100/22 | |  | | |  | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей  Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. **Тест подтягивание из виса.** | 1 |
| 101/23 | |  | | |  | Метание малого мяча  на заданное расстояние. | 1 |
| 102/24 | |  | | |  | Метание малого мяча  в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м | 1 |