

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре для обучающихся 4 класса разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрированными в Минюсте России 18 декабря 2020 года, регистрационный номер 61573;
3. Федерального Государственного Общеобразовательного Стандарта Основного Общего Образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373;
4. 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 исключённых учебников, утверждённого приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 г №858 с изменениями от 21.07.2023г. 21.02.2024г. 21.05.2024г.;
5. С учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования.
6. Примерной программы основного общего образования по физической культуре под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич
7. Авторского тематического планирования учебного материала.
8. Учебного плана МБОУ Спиридоновобудской ООШ на 2024-2025 уч. год.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. **Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- **укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование общих представлений** о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие интереса** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его

освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» позволило часы, отведённые на изучение плавания, распределить в разделы лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 68 часов, согласно базисному учебному плану. Из них 68 ч в 4 классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

УМК

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 4 класса.

Рабочие программы по физической культуре

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха
Физическая культура. 4 класса. Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич

Физическая культура. 4 класса/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Демонстрационные учебные пособия

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Экранно-звуковые пособия

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Технические средства обучения

Мультимедиа проектор

Экран (на штативе или навесной)

Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая жесткая

Гантели наборные

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Измерительные приборы

Секундомер

Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал (игровой)

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

4 класс: История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

4 класс: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика:

4 класс: Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика:

4 класс: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Кроссовая подготовка

4 классы: Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры

4 классы: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Баскетбол:

4 класс: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Прыжок с двух шагов.

Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

4 класс: Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз 4 класс	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз 4 класс	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см 4 класс	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях 4 класс	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60 м с высокого старта, с 4 класс	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м 4 класс						
	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол–во часов	Дата проведения	
			План	Фактически
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов				
1	Инструкция по ТБ. Высокий старт.	1	03.09	
2	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	06.09	
3	Бег 60 метров с высокого старта. Прыжки с высоты до 70 см.	1	10.09	
4	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1	13.09	
5	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	17.09	
6	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.	1	20.09	
7	Метание мяча 150 г. с места на дальность.	1	24.09	
8	Игры «Перестрелка», «Кто дальше бросит?». Бег 2000 метров без учета времени.	1	27.09	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 10 часов				
9	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	01.10	
10	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	04.10	
11	Передачи от груди, снизу, сверху. Передачи мяча в движении.	1	08.10	
12	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	11.10	
13	Ведение мяча с изменением скорости.	1	15.10	
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	18.10	
15	Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки».	1	22.10	
16	Подвижные игры «Перестрелка», «Подвижная цель».	1	25.10	
17	Подвижная игра «Защищай товарища», «Мяч капитану».	1	05.11	

18	Подвижная игра «Пионербол». Эстафеты с элементами баскетбола.	1	08.11	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 14 часов				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1	12.11	
20	Кувырок вперед.	1	15.11	
21	Кувырки вперед и назад. Перекатом назад стойка на лопатках.	1	19.11	
22	Кувырки вперед и назад. Перекатом назад стойка на лопатках.	1	22.11	
23	Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.	1	26.11	
24	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1	29.11	
25	Вис завесом двумя ногами. Вис на согнутых руках.	1	03.12	
26	Висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.	1	06.12	
27	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок на горку матов.	1	10.12	
28	Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов.	1	13.12	
29	Вскок на коня в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1	17.12	
30	Вскок на коня в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1	20.12	
31	Ходьба по бревну с выпадами, на носках, боком, спиной вперед.	1	24.12	
32	Повороты прыжком на 90° и 180°. Преодоление полосы препятствий.	1	27.12	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 14 часов				
33	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	1	10.01	
34	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в высокой стойке.	1	14.01	
35	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в низкой стойке.	1	14.01	
36	Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой»	1	17.01	
37	Подъем на склон «елочкой».	1	21.01	

38	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Торможение «плугом».	1	24.01	
39	Торможение «упором».	1	28.01	
40	Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием на месте.	1	31.01	
41	Повороты переступанием в движении.	1	04.02	
42	Прохождение на лыжах дистанции до 1 километра	1	07.02	
43	Игра «Кто дальше?». Прохождение на лыжах дистанции до 1,5 километров.	1	11.02	
44	Игра «Не задень». Прохождение на лыжах дистанции до 2 километров.	1	14.02	
45	Эстафеты без палок. Прохождение на лыжах дистанции до 2,5 километров.	1	18.02	
46	Лыжные гонки на 1 километр.	1	21.02	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 14 часов				
47	Ведение мяча на месте, в движении шагом.	1	25.02	
48	Ведение мяча в движении бегом.	1	28.02	
49	Передачи мяча от груди в парах и тройках.	1	04.03	
50	Передачи мяча от груди. Броски по кольцу снизу с 3 метров.	1	07.03	
51	Подвижные игры «Колдуны», «Метко в цель»	1	11.03	
52	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	14.03	
53	Ведение мяча в быстром темпе.	1	18.03	
54	Передачи двумя руками от груди в парах.	1	21.03	
55	Передачи отскоком от пола.	1	01.04	
56	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1	04.04	
57	Броски в кольцо снизу с 3 метров.	1	08.04	
58	Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски в кольцо снизу с 3 метров.	1	11.04	
59	Подвижные игры «Колдуны», «Мяч капитану».	1	15.04	
60	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	18.04	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов

61	Инструкция по ТБ. Прыжок в высоту с бокового разбега.	1	22.04	
62	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1	25.04	
63	Прыжок в высоту с бокового разбега. Высокий старт.	1	29.04	
64	Челночный бег 3х10 метров. Бег 60 метров с высокого старта.	1	06.05	
65	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1	13.05	
66	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1	16.05	
67	Метание мяча 150 г. на дальность.	1	20.05	
68	Подвижные игры с элементами прыжков и метания.	1	23.05	