

Частное общеобразовательное учреждение
«Городенская Православная гимназия»

СОГЛАСОВАНО

Председатель Методического
совета школы

_____/Шувалова О.А./

«29» мая 2023г.

Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «Городенская
Православная гимназия»

_____/Злобин А.А./

«30» июня 2023 г.

Приказ №35

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 4 класса
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Коршунова Ольга Васильевна

**с. Городня
2023 год.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями государственного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» разработанной В. И Лях, А.А.Зданевич, 2011 г.,

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (с изменениями от 29.06.2017г., приказ Министерства образования и науки РФ №613)
5. Основная образовательная программа начального общего образования ЧОУ «Городенская Православная гимназия»
6. Учебный план ЧОУ «Городенская Православная гимназия»
7. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (от 28.12.2018г.)
8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
9. Примерные программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Преподавание ведется по учебнику: В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы» - М.:Просвещение, 2014., который соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В. И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели школьного физического воспитания: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса физической культуры :

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В Рабочей 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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами 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.

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.

Место предмета в учебном плане ЧОУ «Городенская Православная гимназия»

Учебный план ЧОУ «Городенская Православная гимназия» предусматривает обязательное изучение физической культуры в 4 классе в объёме 68 часов (2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

При работе в разделах

«Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

2. Содержание учебного предмета 4 класс.

Знания о физической культуре

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

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.

3. Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	19
Гимнастика с элементами акробатики	14
Лыжная подготовка	9
Подвижные игры	12
Подвижные игры на основе баскетбола	14

Физическое совершенствование**Лёгкая атлетика (19ч)**

- 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 (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

- Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (12 ч)

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой 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. Народные подвижные игры разных народов.

Лыжная подготовка (9 ч.)

Передвижения на лыжах: Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч.) *Баскетбол:* 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»).

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10
Бег 60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса Литература для учителя

1. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2016г
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011
3. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2013.
4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2010.
5. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 2013.
7. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.
8. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
9. Школьникова, К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.

Литература для учеников

1. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019.

Материалы (презентации, аудиозаписи, видеофильмы) на электронных носителях и Интернет-ресурсы (<http://fcior.edu.ru/> ; <http://school-collection.edu.ru/>)

Технические средства обучения			
1.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.	1	Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей.
2.	Мультимедийный компьютер.	1	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастика

1.	Стенка гимнастическая.	10	
2.	Бревно гимнастическое высокое.	1	
3.	Козел гимнастический.	1	
4.	Конь гимнастический.	1	
5.	Брусья гимнастические, разновысокие.	1	
6.	Брусья гимнастические, параллельные.	1	

7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления.	1	
8.	Канат для лазания, с механизмом крепления.	1	
9.	Мост гимнастический подкидной.	1	
10.	Скамейка гимнастическая жесткая.	4	
11.	Коврик гимнастический.	30	
12.	Маты гимнастические.	10	
13.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).	5	
14.	Мяч малый (теннисный).	5	
15.	Скакалка гимнастическая.	25	
16.	Мяч малый (мягкий).	15	
17.	Палка гимнастическая.	25	
18.	Обруч гимнастический.	20	
19.	Секундомер.	1	

Легкая атлетика

1.	Планка для прыжков в высоту.	2	
2.	Стойки для прыжков в высоту.	5	
3.	Барьеры л/а тренировочные.	5	
4.	Рулетка измерительная (10м; 50м).	1	

Спортивные игры

1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
2.	Мячи баскетбольные.	10	
3.	Стойки волейбольные универсальные.	2	
4.	Сетка волейбольная.	1	
5.	Мячи волейбольные.	7	
6.	Мячи футбольные.	5	
7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	

Средства доврачебной помощи

1.	Аптечка медицинская.	1	
----	----------------------	---	--

Спортивный зал . Пришкольный стадион (площадка)

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Дата	Коррекция даты	Кол-во часов	Тема урока
Лёгкая атлетика 9 часов				
1			1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.
2			1	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.
3			1	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.
4			1	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.
5			1	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
6			1	Прыжки. Прыжок в длину на результат.
7			1	Метание мяча на дальность.
8			1	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 5-6 метров.
9			1	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.
Подвижные игры 12 часов.				
10			1	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»
11			1	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки»
12			1	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.
13			1	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».
14			1	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».
15			1	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета
16			1	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета
17			1	«Пионербол» правила игры.
18			1	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»
19			1	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
20			1	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
21			1	Эстафеты с предметами.
Гимнастика 14ч.				
22			1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.
23			1	Строевые упражнения. Кувырки.
24			1	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.
25			1	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.
26			1	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.
27			1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.
28			1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.
29			1	Вис. Эстафеты.
30			1	ОРУ с мячами. Эстафеты.

31			1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.
32			1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма
33			1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.
34			1	ОРУ в движении. Опорный прыжок.
35			1	ОРУ в движении. Опорный прыжок.
Лыжная подготовка 9 час				
36			1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подъемы и спуски.
37			1	Техника торможения «плугом».
38			1	Техника поворота переступанием.
39			1	Попеременно двухшажный ход с палками.
40			1	Техника подъема «елочкой».
41			1	Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью.
42			1	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.
43			1	Совершенствование техники спуска, торможения, поворота и подъема.
44			1	Эстафеты с этапом до 150 м на скорость.
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов.				
45			1	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.
46			1	Ведение мяча.
47			1	Ведение мяча.
48			1	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».
49			1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
50			1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
51			1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
52			1	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.
53			1	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.
54			1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
55			1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
56			1	Ловля и передача мяча в квадрате.
57			1	Тактические действия в защите и нападении.
58			1	Тактические действия в защите и нападении.
Легкая атлетика 10 часов.				
59			1	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.
60			1	Бег на скорость (30 м).
61			1	Бег на скорость (60 м).
62			1	Бег на скорость (30,60 м). Промежуточная аттестация
63			1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
64			1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.
65			1	Метание малого мяча на дальность.
66			1	Метание малого мяча в цель.
67			1	Подвижные игры с мячами
68			1	Весёлые старты.
Итого			68ч	