

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю.
---	--	--



**Рабочая программа**  
по Физической культуре  
класс 4  
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,  
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Личностные, Метапредметные и Предметные результаты освоения содержания курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
    - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
    - «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- **Метапредметные результаты**
  - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

## 2. Содержание программы курса «Физическая культура 4 класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Подвижные игры	15
2	Гимнастика акробатика	21
3	Лыжная подготовка	21
4	Легкая атлетика	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
Итого		102

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Подвижные игры	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.



2	Гимнастика акробатика	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувьрки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на изучение каждой темы.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные игры	15	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувьрки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	21
3	Лыжная подготовка	21	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	21
4	Легкая атлетика	22	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	23
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	102	-	102

№ Урока	Тема урока
<b>1 четверть</b>	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	
1	ТБ Ходьба и бег. Низкий старт. Вызов экстренных служб
2	Ходьба и бег. Высокий старт
3	Ходьба и бег
4	Ходьба и бег. Бег на результат 30 м.
5	Прыжок в длину с места. Травма стопы, оказание первой помощи
6	Прыжок в длину с места.
7	Прыжок в длину с места.
8	Метание малого мяча с места на дальность.
9	Метание малого мяча с места на дальность.
10	Метание набивного мяча
11	Метание набивного мяча
12	Бег по пересеченной местности
<b>Подвижные игры 15 часов</b>	
13	ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
14	Подвижная игра "Быстро встать в строй" первая помощь при обмороке
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча,отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай-поймай!"
18	Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.
19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Первая помощь при носовом кровотечении
20	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура.
21	Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!"

24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину". Подробный осмотр пострадавшего на наличие травм
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
27	Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
<b>2 четверть</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики -21 час</b>	
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.
29	Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Травма живота и таза оказание первой помощи
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
35	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Травма конечностей оказание первой помощи
36	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.
37	ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги.
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
39	Кувырок вперёд из упора присев.
40	Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
41	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.
42	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.
43	ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.
44	Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.
45	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа.
46	Подвижная игра "Два Мороза"
47	Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору"
48	Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"

<b>3 четверть</b>	
<b>Лыжная подготовка – 24 часов</b>	
49	ТБ Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Первая помощь при обморожениях
51	Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.
54	Попеременный двушажный ход без палок. Травма позвоночника первая помощь
55	Попеременный двушажный ход без палок.
56	Попеременный двушажный ход с палками
57	Попеременный двушажный ход с палками. Виды и степени обморожений, оказание первой помощи
58	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
59	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
60	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
61	Спуски в высокой и низкой стойках Травма груди, оказание первой помощи
62	Спуски в высокой и низкой стойках
63	Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках.
64	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
65	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
66	Повороты переступанием вокруг носков.
67	Повороты переступанием вокруг носков.
68	Подъём ступающим шагом.
69	Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом.
70	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее"
72	Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.
<b>Подвижные игры на материале Баскетбола –6 часов</b>	
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!" травма ноги средней степени
74	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
76	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"

78	Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
<b>4 четверть</b>	
<b>Легкая атлетика –6 часов</b>	
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания» травма позвоночника оказание первой помощи
82	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
83	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
84	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. Первая помощь при переломах
<b>Подвижные игры - 9 часов</b>	
85	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
86	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
87	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"
88	Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"
89	Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"
90	Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
91	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
92	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
93	Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>	
94	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
95	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30сек.
96	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Травма таза оказание первой помощи
97	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
98	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3x10.
99	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
100	Бег на 500м. в умеренном темпе.
101	Бег 1000м. без учёта времени.
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.