

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО предметов Эстетического центра _____/О.С. Орлова Протокол МО №8 от 22.06. 2022 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №18»  М.А. Макарова Протокол МС №5 от 23.06.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «СОШ №18» г. Улан-Удэ  Е.А. Макарова Приказ № 122-д от 24.06.2022 г.
--	--	---

Рабочая программа учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

4 А,Б,В,Г классы

Составитель программы: Грязнова Е.В.

г. Улан-Удэ – 2022

Пояснительная записка

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.

Цель программы: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- 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;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Актуальность. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» - оздоровительное, тренировочное и образовательное. Считалось тренировочное направление урока, главная задача которого заключалась в том, чтобы на уроках дать школьникам побольше

упражнений, нагрузить их, добиться высокой моторной плотности. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Такое положение в основном сохранилось и поныне, хотя в программных документах по физической культуре эти направления продекларированы. В связи с введением дополнительного третьего урока по физической культуре открывается больше перспектив у учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Принципы:

- Принцип научности обучения
- Связи теории с практикой
- Системности
- Принцип сознательности и активности в обучении
- Индивидуальный подход в условиях коллективной работы
- Принцип наглядности
- Доступность обучения
- Принцип прочности усвоения знаний

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана **на основе нормативно-правовых документов:**

1. Конституция РФ.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013 № 240-V «Об образовании в Республике Бурятия».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 2009 г. с изменениями

5. Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»

6. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2020 г.

7. Устав МАОУ «СОШ №18»

8. Образовательная программа

9. Локальные акты.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета отводится 2 ч в неделю, всего на курс – 68 ч. Предмет изучается в 4 классе 34 нед. в год.

Характеристика младшего школьного возраста. Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. Его границы исторически подвижны. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 6,5 до 11 лет. Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Тем более, что в современных условиях многие дошкольники к моменту начала школьного обучения не овладевают высшими уровнями игры (игра-драматизация, режиссёрская игра, игра по правилам).

На начальном этапе школьного образования формируется система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять и реализовать учебные цели. В процессе их реализации ребёнок учится планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия и их результат.

Успешность смены ведущей деятельности обеспечивают складывающиеся к концу дошкольного детства возрастные предпосылки, от наличия которых зависит готовность ребёнка к школьному обучению. В отличие от дошкольника, младший школьник обладает достаточной физической выносливостью, позволяющей осуществлять учебную деятель-

ность, требующую значительного умственного напряжения, длительной сосредоточенности.

Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений. С подобным опытом во многом связана самооценка младшего школьника – он оценивает себя так, как оценивают его «значимые другие». Для младшего школьника, как и для дошкольника, такими значимыми людьми являются, прежде всего, взрослые.

Особое место в жизни ученика начальной школы занимает учитель. В этом возрасте он для ребёнка - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Основными психологическими новообразованиями младшего школьного возраста являются произвольность психических процессов и способность к самоорганизации собственной деятельности. Полноценным итогом начального обучения являются основы понятийного мышления с характерной для него критичностью, системностью и умением понимать разные точки зрения, а также желание и умение учиться. Эти новообразования к концу начальной школы должны проявляться в работе класса или внеклассной учебной общности, но не в индивидуальных действиях каждого ученика.

Обоснование целесообразности изменений, предполагаемых в примерной программе. Программа конкретизирована для 4 класса, так как примерная программа рассчитана на 1-4 классы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (здоро-

вье и развитие человека; строение тела человека и его положение в пространстве; работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека); социально-психологические основы (влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья; физические качества и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц); изучение приемов закалывания, способов самоконтроля и саморегуляции.

Лёгкая атлетика (11 ч.)

Ходьба и бег. Прыжки. Метание. Бег по пересечённой местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. 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; метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Кроссовая подготовка (11 ч)

Освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости. 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;

Подвижные игры (9ч)

Включают освоение базового варианта подвижной игры и основных элементов выбранной спортивной игры, развитие координационных и кондиционных способностей, умения ориентироваться в пространстве и во времени, обучение технико-тактическим действиям игр. Воспитывает интерес к игровой деятельности и умение самостоятельно подбирать и проводить изученные игры.

Гимнастика (9 ч)

Содержит освоение упражнений в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами для развития двигательных способностей; освоение акробатических упражнений, опорные прыжки, освоение висов и упоров, упоров и развитие силовых и координационных способностей, выполнение упражнений в равновесии.

Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)

Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.

Кроссовая подготовка (7 ч)

Освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости, равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.

Лёгкая атлетика (7 ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Краеведение реализуется через уроки подвижных игр и теоретических сведений. Подвижные народные игры с древних времён были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием.

Внеурочная деятельность подразумевает подготовку к соревнованиям, играм и конкурсам.

В рамках краеведческой работы проект "Знаменитые спортсмены Бурятии"

Тематическое планирование

Наименование разделов программы	Количество часов на раздел, тему	Виды учебной деятельности	Виды контроля.
Лёгкая атлетика	11ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный
Кроссовая подготовка	11ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный
Гимнастика	9ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный
Подвижные игры	9ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный
Подвижные игры на основе баскетбола	14ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный
Кроссовая подготовка	7ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный
Лёгкая атлетика	7ч	Совместно-распределенная учебная деятельность (коллективная дискуссия, групповая работа)	Групповой, фронтальный

Планируемые результаты обучения

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

В четвертом классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности см. Таблица 1.

Контрольные упражнения	Уровень			высокий	средний	низкий
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»			
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	170	140-150	120
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5 – 5,6	6,6
Бег 6-ти . с.	1250	900-1050	850	1050	750-950	650

Учебно – методический комплект

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей. М., «Просвещение» 2018
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 4 класс. Москва, «Вако» 2018.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
5. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 кл.
6. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2018.
7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 4 классы. Издательство «Первое сентября» 2018

Материально - техническое обеспечение

Футбольный и волейбольный мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

Контрольно-измерительные материалы

1. В.И. Лях «Тестирование по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу». Дрофа, 2012
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2017
3. КИМ «Физическая культура» 1-4 кл. Входные и итоговые проверочные работы. Москва «ВАКО», 2017.

Список литературы, использованной при разработке программы

1. В.И. Лях. Физкультура. Рабочие программы. 1-4 кл., Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград, Учитель, 2017
2. В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2018.-127с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 2009 г. с изменениями

5. Литература, рекомендованная для учащихся:

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,; Москва: «ВАКО»,2017.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
3. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Темы, разделы	Колич. часов	Дата по плану	Дата по факту
Лёгкая атлетика (11 ч.)				
1-2	Инструктаж по ТБ Ходьба и бег. Игра «Смена сторон»	2		
3-4	Ходьба и бег. Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	2		
5	Ходьба и бег. Бег на результат (30, 60 м).	1		
6	Прыжки. Инструктаж по ТБ Игра «Зайцы в огороде».	1		
7-8	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Инструктаж по ТБ Игра «Волк во рву».	2		
9-11	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра«Третий лишний».	3		
Кроссовая подготовка (11 ч)				
12	Бег по пересечённой местности. Инструктаж по ТБ	1		
13-14	Бег по пересечённой местности	2		
15	Бег по пересечённой местности. Игра «День и ночь».	1		
16-17	Бег по пересечённой местности. Игра «Караси и щуки».	2		
18-19	Бег по пересечённой местности Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	2		
20	Равномерный бег (8 мин). Игра «Охотники и зайцы».	1		
21	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление»,	1		
22	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ	1		
Гимнастика (9ч)				
23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Инструктаж по ТБ	1		
24-25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии . Инструктаж по ТБ	2		
26	Висы. Эстафеты	1		

27	Висы. Игра «Не ошибись!». Игра «Три движения».	1		
28	Опорный прыжок, лазание по канату. Инструктаж по ТБ	1		
29	Висы. На стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1		
30	Опорный прыжок, лазание по канату. Игра «Лиса и куры».	1		
31	Опорный прыжок, лазание по канату. Игра «Верёвочка под ногами»	1		
Подвижные игры (9 ч)				
32	Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Инструктаж по ТБ	1		
33	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Инструктаж по ТБ	1		
34	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
35	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
36	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
37	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. «Перестрелка»	1		
38	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель» «Кузнечики»	1		
39	Разучивание бурятских народных игр «Табун», «Ястреб и утки»	1		
40	Бурятские народные игры «Рукавицу гнать», «Белое дерево», «Волк и ягнята»	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)				
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		
42	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
43	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1		
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
45	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1		
46	Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
47	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1		
48	Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	1		
49	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
50	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
51	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в	1		

	кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.			
52-53	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	2		
54	Спортсмены Бурятии. Популярные виды спорта в нашем регионе.	1		
Кроссовая подготовка (7 ч)				
55	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	1		
56	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	1		
57	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены».	1		
58	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь».	1		
59	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире».	1		
60	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки».	1		
61	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ	1		
Лёгкая атлетика (7 ч)				
62	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		
63	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		
64	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	1		
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1		
67	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1		
68	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1		

Список тем творческих и проектных работ:

1. Веселые старты
2. Я и ЗОЖ – конкурс рисунков
3. Осанка. Влияние осанки на здоровье ученика - проект
4. Проект "Знаменитые спортсмены Бурятии"
5. Здоровым быть модно! (коллаж)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Макарова Елена Анатольевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023