



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г.о. БАЛАШИХА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Городского округа Балашиха

«Средняя общеобразовательная школа № 7

с углубленным изучением отдельных предметов»

143980, Московская обл., Г. о. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Октябрьская, д. 7, тел. 527-73-22,
527-43-24 E-mail: msu-school7@yandex.ru

«Фасковенно»
на заседании ПМО
(И. Г. Зайцева)
Протокол №1 от 23.08.2021 года

«Сорбациано»
Зам директора по НМР
(И. Г. Зайцева)
24.08.2021 года



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

4 А, Б, В, Г, КЛАССАХ, 102 ЧАСА, 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ.

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
2022-2023 учебный год.

Городской округ Балашиха
2022 год.

СОСТАВИЛ:
Прудников Роман Давыдович,
учитель физической культуры

Рабочая программа начальной школы. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Завякина (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» выдвигается как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Завякина программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *Базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровая метод. в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	
	Базовая часть	77	78	78	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18	
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21	
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21	
2	Вариативная часть	22	24	24	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24	
	Итого	99	102	102	102	

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Воинские процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.3 Подвижные игры.

1-4 классы: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, Правила проведения и безопасность.

1.4 Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы: Название снарядов и гимнастических элементов, Правила безопасности во время занятий, Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.5 Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы: Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы: Понятие эстафета, Команда «Сартр», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнованиях в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Сильные	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	Без учета времени
	Передвижение на лыжах		
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с 1,5 км	11,0	11,5

Атгестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направленные:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, создание гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

- *Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);

- Национальная доктрина образования Российской Федерации, Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Национальный план общеразвивающих учреждений Российской Федерации, Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

- Базисный учебный план общеразвивающих учреждений Российской Федерации, Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;

- Обязательный минимум содержания начального образования, Приказ МО РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся, Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

- О Концепции федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в неделю без домашнего задания.

Тематическое планирование 4 класса.

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ДЗ	Дата проведения		
						план	факт	
Лёгкая атлетика II часов	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высокой поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Лучшее место». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 24 Дев.28	01.09.- 02.09		
	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Ионербол». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Подтягивание в висе Мал.1 Подтягивание из виса лежа Дев. 6	05.09.- 09.09,		
	2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Русская ладпа». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 4 Дев. 2			
	3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Русская ладпа». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 125 Дев. 115			
	4	Учётный	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Перетяжки». Понятия «стафета», «эстафет», «финиш».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7	12.09.- 16.09.	
	5	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты бокс. Игра «Борьба и воробья». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на зоркость.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5		
	6	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоголки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 26 Дев. 30	19.09.- 23.09.	
	7	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Повиди в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий			
	8	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Повиди в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий			
	9	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Повиди в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий			
10	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Повиди в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий				

Подвижные игры 18 часов.

Комплексный 11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитием быстро-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	<i>Ученик:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7		
Подвижные игры 18 часов.						
Комплексный 12	Игры-кулачки по Г.Б. ОРУ с обручами. Игра «Ворона и воробы». «Улочка». Эстафеты. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4	26,09,- 30,09,-	
Совершенствов ания 13	ОРУ в движении. Игра «Гретий листини», «Пионербол». Эстафеты с мячами. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		
Совершенствов ания 14	Комплексный ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка». «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8	03.10,- 07.10,-	
Совершенствов ания 16	Комплексный ОРУ. Игра «Русская ладта», «Пустое место». Эстафеты с обручами. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7		
Совершенствов ания 17.	Комплексный ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Гретий листини». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32 Подтягивание Мал. 3 Дев. 8	17.10,- 21.10,-	
Совершенствов ания 19	Комплексный ОРУ. Игра «Пустое место», «Фокс во рву». Эстафеты. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6		
Совершенствов ания 20.	Комплексный ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитием быстро-силовых способностей.	<i>Ученик:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125	24.10,- 28.10,-	
Совершенствов ания 23	Совершенствов ания 25	Совершенствов ания 26	Совершенствов вания 27			

Совершенствования 28	ОРУ. Игра «Паровозики», «Пионербол», «Стафетта». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 26 Дев. 30	31.10.-03.11.	
Совершенствования 29			Текущий	Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7		
Гимнастика 18 часов.						
Изучение нового материала 30	Инструтаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Улочка».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4	07.11.-11.11.	
Комбинированный 31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		
Комбинированный 32	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8	14.11.-18.11.	
Комбинированный 33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Мини-лапта». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	Из подпрыгивая прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7		
Учетный 35			Текущий			
Комплексный 36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подтягивание в висе. Игра «Ворона и воробей». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий			
Комплексный 37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамье. ОРУ с обручами. Подвижная игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32	28.11.-02.12.	
Комплексный 38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамье. ОРУ с обручами. Подвижная игра «У мешка во дворе».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды: выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8		
Комплексный 39	Развитие силовых способностей.					

Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.

Висы. Строевые упражнения 6 часов

Совершенствование аная 40 Учётный 41	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стои и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стои на коленях и в упоре на гимнастической скамейке; ОРУ с предметами. Подвижная игра «Ручеёк». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы; подтягивания в висе.	Текущий Подтягива ния: м.:5- 3-Р:д.: 16-11-бр.	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6 Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125	05.12.- 09.12.	
Изучение нового материала 42 Совершенствование аная 43 Совершенствование аная 44	Перевыживание по диатонали, «противоходом», «змейкой», ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до координационных способностей). 1м) Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Перевыживание по диатонали, «противоходом», «змейкой», ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий		12.12.- 16.12.	
Совершенство вания 45 Комбинированный 46 Комбинированный 47	Перевыживание по диатонали, «противоходом», «змейкой», ОРУ. Пересечение через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Перевыживание по диатонали, «противоходом», «змейкой», ОРУ. Пересечение через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки со скамейкой за 15 сек. Мал. 30 Дев. 34 Подтягивание Мал. 4 Дев. 9	19.12.- 23.12.	
Лыжи 21 час.						
Изучение нового материала 48	Т.б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12р. без ветра), о лыжании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг повор. лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8		
Учётный 49	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверять на олену (несколько человек) технику скользящего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учёта времени.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130	26.12.- 30.12.	
Комбинированный 50	На учебном круге провести учёт по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подьёма «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Лыжная подготовка 21 час.						
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов						

Комбинированный	Разучить технику попеременно двухшагового хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Снижение и развитие рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10	09.01.- 13.01.	
Учетный	На учебном круге посмотеть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшагового хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Из подручных предметов прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
Комбинированный	На учебном круге посмотеть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшагового хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Кто дальше».	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий		16.01.- 20.01.	
Комбинированный	На учебном круге посмотеть правильность выполнения техники попеременно двухшагового хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику подъема на склоне и спусков без палок и с палками во время игры «Кто быстрее».	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32		
Комбинированный	Разучить технику попеременно двухшагового хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склоне и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8	23.01.- 27.01.	
Комбинированный	Закрепить технику попеременно двухшагового хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Совершенство вания	Совершенствовать технику попеременно двухшагового хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6	30.01.- 03.02.	
Комбинированный	Оценить технику попеременно двухшагового хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	<i>Учитель:</i> перешагивать на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; перешагивать на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		

Совершенствование анима 59	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подьем «осенний». Совершенствовать технику и скорость подьема на склоне и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий		06.02.- 10.02.	
Совершенствование анима 60	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подьем «осенний». Совершенствовать технику и скорость подьема на склоне и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Снятие и разложение рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
Совершенствование анима 61	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подьем «осенний». Совершенствовать технику и скорость подьема на склоне и спусков без палок и с палками во время игры «Кто дальше».	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9	13.02.- 16.02.	
Совершенствование анима 62	На учебном круге повторение попеременно двухшажный хол. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Меленно пройти дистанцию до 2км.	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Комбинированный 63	На учебном круге повторение попеременно двухшажный хол.Провести игру «Кто быстрее» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Меленно пройти дистанцию до 2км.	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Скакалка за 15 сек. Мал. 30 Дев. 34	27.02.- 03.03.	
Совершенствование анима 64	На учебном круге повторение попеременно двухшажный хол. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Меленно пройти дистанцию до 2км.	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9		
Комбинированный 65	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Конеч 4 модуля	06.03.- 10.03.	
Комбинированный 66	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	<i>Учитель:</i> переливаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подьем «осенний»; переливаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прислание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8		

Совершенствования аниа 67	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – прыжки дистанцию 2км со средней скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременно двумя шагами холмом; стоять с торной в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Тренирующий	Прыжки с места Мал. 140 Дев. 130	13.03.- 17.03.	
Контрольный 68	Провести тренировку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м. Подвести итоги занятия на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременно двумя шагами холмом; стоять с торной в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Тренирующий			
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.						
Комплексный 69, 70	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Бросение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цир). ОРУ. Игры «Передай-сидишь».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий	Отжимание Мал. 12 Дев. 10 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11	20.03.- 24.03.	
Совершенствования аниа 71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цир). ОРУ. Игры «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий	Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 32 Дев. 36	27.03.- 31.03.	
Совершенствования аниа 72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игры «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 10		
Совершенствования аниа 75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Онка мяччи по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий	Приседание на одной ноге Мал. 12 Дев. 10 Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135		
Совершенствования аниа 77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Онка мяччи по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий		10.04.- 14.04.	
Комплексный Совершенствова аниа 78, 79	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгон мяча», «Перебегалка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		
Совершенствова аниа 80						
Комплексный Совершенствова аниа 81	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Перебегалка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Тренирующий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 30 Дев. 34	6	МОДУЛЬ
Совершенствова аниа 82						

Совершенствование Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игры «Мини-лапта». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9	17.04.-21.04.	
Комплексный Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Развитие мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игры «Мини-лапта». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8	24.04.-28.04.	
Комплексный Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игры «Не дай мяч водящему». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр;	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130		
Совершенствование Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры «Мяч соседю». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Мал. 12 Дев. 10		
Совершенствование Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры «Мяч соседю». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Из подпрыска прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11	04.05.-05.05.	
Комплексный Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры «Перестрелка». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передвигать на расстоянии, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		10.05.-12.05.	
Лёгкая атлетика 10 часов.					
Комплексный Инструткаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игры «Русская лапта». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36		
Комплексный Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игры «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 10		
Учётный Бег на результат (30,60м). Развитие скоростных способностей. Игры «Перегонки».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 12 Дев. 10	15.05.-19.05.	
Комплексный Прыжок в длину с места. Многоголки. Игры «Мини-лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135		
Комплексный Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоголки. Игры «Крылатые воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий		22.05.-26.05.	
Комплексный Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игры «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11		
Комплексный Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игры «Русская лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Из подпрыска прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		

Комплексный 102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Мини-папига». Развитие скорости — силовых качеств.	Учитель: правильно выполнять движения в метании различными способами, метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий		
--------------------	--	--	---------	--	--

Головой план – график.

1 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)	32 – 48 (17ч)		90 – 99 (10ч)
Гимнастика			49 – 67 (19ч)	
Лыжная подготовка			68 –	76 – 89 (14ч)
Подвижные игры с баскетболом			75(8ч)	
Подвижные игры	12 – 27 (16ч)	28-31(4ч)		

Головой план – график.

3 - 4 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)	30 - 47 (18ч)	49 - 68 (20ч)	93 – 102 (10ч)
Гимнастика		48 (1ч)	69 - 78 (10ч)	
Лыжная подготовка			79 – 92 (14ч)	
Подвижные игры с баскетболом				
Подвижные игры	12-27 (16ч)	28 -29 (2 ч)		

«Принято»
на заседании
педагогического совета
МАОУ СОШ №7 с УИОП
Протокол №1 от 25.08.2022 г.