ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 2012.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели **связано с решением следующих** образовательных задач:

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации дви­жений, гибкости;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гим­настикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изуче­ние физической культуры в 4 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры во внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Распределение учебного времени по разделам программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знание о физической культуре | 3 |
| 2 | Легкая атлетика | 13 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 29 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 23 |
|  | Количество уроков в неделю | 2 |
|  | Количество учебных недель | 34 |
|  | Итого | 68 |

**Результаты изучения учебного предмета**

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях;

* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ных целей;
* оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпо­ходов и др.;
* занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* изложение фактов истории физической культуры;
* измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Структура курса**

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти­ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле­ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также об­щеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка - ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения

упражнения, изменение величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма 5: время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечнее ванны, купание в естест­венных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокра­щений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных сорев­нований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по- пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке.

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места;.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрел­ки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од­ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком сни­зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Калмыцкие народные игры: «Серебряный пояс», «Загони овец в кошару», «Белый мяч».*

Общеразвивающие физические упражнения **по базовым видам и внутри разделов.**

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубо­ких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование ма­лыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; пере­движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг­налу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу­щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие .силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощени(набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), ком­плексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличи­вающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжи­мание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворота­ми вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче­ский мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробега­ние коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоро­стью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, череду­ющийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерва­лом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоле­ние препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с достава­нием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники началь­ной школы должны:

* знать:
* о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кро­вообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилак­тике травматизма;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* демонстрировать уровень физической подготовленности;
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качест­венном уровне;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения техниче­ских действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами:
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Описание материально-технической базы**

1. Дополнительная литература:
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Про­свещение, 2011.
3. Учебно-практическое оборудование:
4. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).
6. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой рабо­ты на 5-6 человек).
7. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого учени­ка), массажные (на каждого ученика).
8. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
9. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
10. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
11. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
12. Обруч пластиковый детский.

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
|  |  | мальчики | | | девочки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег на 30 м, сек. | 5,1 | 5,7 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,3 |
| 2 | Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,0 | 9,3 | 9,8 | 9,3 | 9,8 | 10,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 130 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 4 | 3 | 1 | – | – | – |
| 5 | Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 16 | 13 | 10 |
| 6 | Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 20 | 16 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| 7 | Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +9 | +8 | +6 | +13 | +10 | +7 |
| 8 | Наклон туловища в положении стоя, см | +7 | +6 | 0 | +7 | +6 | 0 |
| 9 | Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 5.50 | 6.00 | 6.15 |

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| 3 | Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| 4 | Подтягивания (кол-во раз) | 5-6 | 4 | 3 | |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | | 150 | 130 | 110 |
| 6 | Пресс за 30 сек | 13 | 11 | 10 | | 17 | 16 | 14 |
| 7 | Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | | 80 | 60 | 40 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физиче­ского развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполне­ния. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предпола­гаемого. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре­зультат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
| ***Iч – 18ч*** | | |
| *1* | ***Знания о физической культуре***  Организационно-методические требования на уроках физической культуры | *1* |
| *2* | ***Легкая атлетика***  Бег на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» (Р.К.) | *1* |
| *3* | Челночный бег  Подвижная игра «Серебряный пояс».(Р.К) | *1* |
| *4* | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. «Колдунчики». | *1* |
| *5* | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | *1* |
| *6* | ***Подвижные игры***  Техника паса в футболе | *1* |
| *7* | Спортивная игра «Футбол» | *1* |
| *8* | Контрольный урок по футболу | *1* |
| *9* | ***Легкая атлетика***  Тестирование метания малого мяча на точность | *1* |
| *10* | ***Гимнастика с элементами акробатики.***  Тестирование наклона вперед из положения стоя | *1* |
| *11* | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | *1* |
| *12* | Тестирование подъема туловищаиз положения лежа за 30 с. *«Белый мяч» (Р.К)* | *1* |
| *13* | Тестирование прыжкав длину с места | *1* |
| *14* | ***Легкая атлетика.*** Прыжокв длину с места. | *1* |
| *15* | Тестирование прыжкав длину с места | *1* |
| *16* | ***Гимнастика с элементами акробатики.***  Подтягивания и отжимания | *1* |
| *15* | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | *1* |
| *16* | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. *«Белый мяч»* | *1* |
| *17-18* | Вис на время | *2* |
| ***IIч – 14ч*** | | |
| *1-2* | ***Подвижные игры****.*  Броски и ловля мяча в парах. «Белый мяч» | *2* |
| *3* | Броски и ловля мяча в парах. «Табунщики» *(Р.К)* | *1* |
| *4* | Подвижные игры с мячами. «Забрасывание мяча». | *1* |
| *5* | Броски и ловля мяча | *1* |
| *6* | Упражнения с мячом. «Загони овец в кошару», «Штурм» | *1* |
| *7* | Ведение мяча. | *1* |
| *8* | Подвижные игры | *1* |
| *9* | ***Гимнастика с элементами акробатики.***  Кувырок вперед. «Удочка», «Серебряный пояс» *(Р.К)* | *1* |
| *10* | Кувырок вперед с разбега | *1* |
| *11* | Зарядка | *1* |
| *12* | Кувырок назад. | *1* |
| *13* | Круговая тренировка. | *1* |
| *14* | ***Знания о физической культуре.***  Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | *1* |
| ***IIIч – 20ч*** | | |
| *1* | ***Гимнастика с элементами акробатики.***  Гимнастические упражнения. | *1* |
| *2* | Лазание по гимнастической стенке. | *1* |
| *3* | Лазание по гимнастической стенке. «Загони овец в кошару» (Р.К) | *1* |
| *4-5* | ***Подвижные игры.***  Спортивная игра «Баскетбол» | *2* |
| *6-7* | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** Круговая тренировка | *2* |
| *8* | Подтягивания и отжимания | *1* |
| *9* | Круговая тренировка | *1* |
| *10* | Полоса препятствий | *1* |
| *11* | Тестирование подтягиваний и отжиманий | *1* |
| *12* | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | *1* |
| *13-14* | ***Подвижные игры.***  Броски мяча через волейбольную сетку. | *2* |
| *15* | Подвижная игра «Пионербол». | *1* |
| *16* | Упражнения с мячом | *1* |
| *17-19* | Волейбольные упражнения. | *3* |
| *20* | Контрольный урок по волейболу | *1* |
| ***IVч -16ч*** | | |
| *1* | ***Гимнастика с элементами акробатики.***  Тестирование наклона вперед из положения стоя. «Серебряный пояс» *(Р.К)* | *1* |
| *2* | Тестирование прыжка в длину с места | *1* |
| *3* | Усложненная полоса препятствий |  |
| *4* | ***Знания о физической культуре.***  Физкультминутка | *1* |
| *5-6* | ***Гимнастика с элементами акробатики.***  Прыжки в скакалку | *2* |
| *7-8* | Вращение обруча | *2* |
| *9* | ***Легкая атлетика.***  Беговые упражнения | *1* |
| *10* | Бег на 30 м с высокого старта | *1* |
| *11* | Тестирование бега на 30м | *1* |
| *12* | Челночный бег 3х10м | *1* |
| *13* | Тестирование челночного бега. 3х 10м | *1* |
| *14* | Бег на 1000м | *1* |
| *15-16* | ***Подвижные игры.***Подвижные и спортивные игры.  Калмыцкие народные игры. | *2* |
|  |  |  |