

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Н.А. Прокофьева  
Приказ № 156  
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«Физическая культура»**  
название учебного предмета

**для 4 класса**

**3 часа в неделю (всего 102 часов)**

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Глаголева Л.В.

**Санкт-Петербург**

**2018**

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 4 класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Лях, А. А. Зданевич 2008г.

## **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. в последней действующей в 2017 году редакции от 01 мая 2017 года, с изменениями.

Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. — 4е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2011. — 232 с. — (Стандарты второго поколения)

ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)

Учебного плана начального общего образования ФГОС 1-4 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 4 класс» В.И. Лях, Просвещение, 2016.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 4 классе – 102 часов (3 часа в неделю, 34 недели).

Данная рабочая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2 е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — (Стандарты второго поколения);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. № 189;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014/15 учебный год";
- Приказ Министерства образования и науки РФ №2357 от 22 сентября 2011 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 декабря 2012 №22540) «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 06 октября 2009 года № 373»;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Лях, А. А. Зданевич 2008г.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность,

развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Общая характеристика учебного предмета

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы. Учащиеся 4 класса 1 урок в неделю посещают бассейн «Дельфин».

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

| Распределение учебного времени на различные виды программного материала 4 кл. |                          |            |            |            |            |
|---|--------------------------|------------|------------|------------|------------|
|   | Год                      | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Вариативная часть   | 34                       |            |            |            |            |
| Базовая часть   | 68                       |            |            |            |            |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b>                                    | <b>В процессе уроков</b> |            |            |            |            |
| Подвижные игры  | 15                       | 5          |            | 5          | 5          |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 14                       |            | 14         |            |            |
| легкоатлетические упражнения  | 24                       | 12         |            |            | 12         |
| Спортивные игры Баскетбол   | 15                       |            |            | 15         |            |
| Итого   | 102                      | 24         | 24         | 30         | 24         |

| Контрольно-измерительные материалы 4 а класс   |   |
|--|---|
| Контрольные материалы                          | Контрольные нормативы                     |
| Бег 1000м.(сек.)                               | Без учета времени.                        |
| Прыжки в длину с места (см.)                   | м.110 3-120 4-130-5 д.1053-1154-125-5.    |
| Челночный бег 3х10 (сек.)                      | м.11.5-311.3-411.0 -5д.12.0-311.7-411.5-5 |
| Подтягивание в висе м. в висе лежа д. (кол-во) | м.1-3-2-4-3-5 д.4-3-6-4-8-5.              |
| Метание мяча в цель                            | из 5 попыток 1-3-2-4-3-5.                 |
| Бег 30 м. (сек.)                               | м.7-6-3.7.0-4-6.5-5 д.7.5-3-7.3-4-7.0-5   |

**Календарно-тематическое планирование  
4а класс**

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

| № урока  | Дата          |      | Место проведения урока | Количество часов | Содержание урока   | Требование к результатам(предметные и метапредметные) |                                    |
|--|---------------|------|------------------------|------------------|--|---|------------------------------------|
|  | План          | Факт |                        |                  |  | Учащийся научится                                     | Учащийся сможет научиться          |
| <b>I-четверть Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. - 24 часов.</b> |               |      |                        |                  |  |   |                                    |
| 1  |               |      | Спорт. Зал             |                  | ТБ на занятиях легкой атлетики, в зале и на улице. Бег. ОРУ. Бег. Спортивные упражнения. | Знать технику безопасности.                           |                                    |
| 2  | Первая неделя |      | Спорт. зал             |                  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег с различными заданиями. Высокий старт. Бег 30м.3х30м.. | Научится выходу со старта. Бегу по дистанции.         | Развивать скорость и ловкость      |
| 3  |               |      | Бассейн «Дельфин».     |                  | Плавание.  |   |                                    |
| 4  |               |      | Спорт. зал             |                  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 60м 3х60м. Эстафеты.                    | Научится бегу по дистанции совершенствуя скорость.    | Развивать скорость и ловкость.     |
| 5  | Вторая неделя |      | Спорт. зал             |                  | ТБ. ОРУ. Высокий старт, Бег 60м. на результат .Эстафеты.                                 | Показать максимальный результат на дистанции.         | Развивать скорость и быстроту.     |
| 6  |               |      | Бассейн «Дельфин».     |                  | Плавание.  |   |                                    |
| 7  |               |      | Спорт. зал             |                  | ТБ. ОРУ. Бег на средние дистанции 350м. Подвижные игры.                                  | Научится бегу на средние дистанции.                   | Развивать скорость и выносливость. |
| 8  | Третья неделя |      | Спорт. зал             |                  | ТБ. ОРУ. Бег 1000м. в среднем темпе. Эстафеты..  | Научится бегу на длинные дистанции.                   | Развивать выносливость.            |
| 9  |               |      | Бассейн «Дельфин».     |                  | Плавание.  |   |                                    |

|    |                  |                    |   |  |                                  |
|----|------------------|--------------------|---|--|----------------------------------|
| 10 | Четвертая неделя | Спортзал           | ТБ. ОРУ. Бег 1000м. на результат. Подвижные игры.   | Показать максимальный результат на дистанции | Развивать выносливость.          |
| 11 |                  | Спортзал           | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Снайпер».   | Научится метко метать в цель.                | Развивать меткость и ловкость.   |
| 12 |                  | Бассейн «Дельфин». | Плавание.   |  |                                  |
| 13 | Пятая неделя     | Спортзал           | ТБ.ОРУ .Метание мяча в цель.Эстафеты.   | Совершенствовать технику метания.            | Развивать меткость.              |
| 14 |                  | Спортзал           | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель на результат. Прыжки через скакалку.      | Показать максимальный результат в метании.   | Развивать меткость и ловкость.   |
| 15 |                  | Бассейн «Дельфин». | Плавание.   |  |                                  |
| 16 | Шестая неделя    | Спортзал           | ТБ. ОРУ, Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом на 180 градусов. Многоскоки до 8 прыжков. | Научится техники прыжков.                    | Развивать прыгучесть.            |
| 17 |                  | Спортзал           | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Многоскоки до 8 прыжков. Эстафеты.                            | Совершенствовать технику прыжков.            | Развивать ловкость и прыгучесть. |
| 18 |                  | Бассейн «Дельфин»  | Плавание.   |  |                                  |
| 19 | Седьмая неделя   | Спортзал           | ОРУ. Многоскоки в 8 прыжков на результат. Подтягивание в висе. Подвижные игры.              | Показать максимальный результат в ах.        | Развивать ловкость и прыгучесть. |
| 20 |                  | Спортзал           | ОРУ .Многоскоки в 10 прыжков. Подвижные игры и эстафеты.                                    | Научится выполнять многоскок и в10 прыжков.  | Развивать прыгучесть и ловкость. |
| 21 |                  | Бассейн «Дельфин». | Плавание.   |  |                                  |

|  |                     |  |                    |  |   |  |                                   |
|--|---------------------|--|--------------------|--|---|--|-----------------------------------|
| 22   | Восьмая неделя      |  | Спортзал           |  | ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.   | Научиться техники прыжков в длину с места.                 | Развивать ловкости прыгучесть     |
| 23   |                     |  | Спортзал           |  | ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.   | Показать максимальный результат в прыжках в длину с места. | Развивать ловкость и прыгучесть   |
| 24   |                     |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.   |  |                                   |
| <b>II-четверть. Гимнастика. ОФП. Плавание. 24-час.</b> |                     |  |                    |  |   |  |                                   |
| 25   | Девятая неделя      |  | Спортзал           |  | ТБ. На занятиях по гимнастике. Гимнастика. Виды гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения.   | Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике       |                                   |
| 26   |                     |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Перестроение в две шеренги. Передвижение по диагонали, змейкой. Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания в вися; в вися лежа. Игра «Снайпер» | Научиться лазать по гимнастической стенке.                 | Развивать силу и ловкость.        |
| 27   |                     |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.   |  |                                   |
| 28   | Десятая неделя      |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа 30с. Акробатика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками.                        | Научиться правильно выполнять перекаты.                    | Развивать гибкость и ловкость.    |
| 29   |                     |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. 2 кувырка вперед. Игра «День Ночь»  | Правильно выполнять кувырки вперед.                        | Развивать ловкость и координацию. |
| 30   |                     |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.   |  |                                   |
| 31   | Одиннадцатая неделя |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание в упоре лежа.  | Правильно выполнять стойку на лопатках..                   | Развивать координацию и ловкость. |
| 32   |                     |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Акробатика. 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.. Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде»  | Выполнять 3 кувырка вперед.                                | Развивать ловкость и координацию. |



|    |                      |                    |  |  |   |                                   |
|----|----------------------|--------------------|--|--|---|-----------------------------------|
| 33 |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 34 | Двенадцатая неделя   | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика Комбинация из основных элементов.. Игры «День Ночь», «Пятнашки»       | Выполнять акробатические элементы в связке. | Развивать гибкость и координацию. |
| 35 |                      | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Комбинация из основных элементов .Подтягивание в висе и в висе лежа.             | Выполнять акробатические элементы в связке. | Развивать силу и координацию.     |
| 36 |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 37 | Тринадцатая неделя   | Спортзал.          |  | ТБ, ОРУ, Лазанье по канату в три приема .Упражнения и гибкость .Подвижные игры.                                | Научится лазать по канату.                  | Развивать силу и гибкость.        |
| 38 |                      | Спортзал.          |  | ТБ. ОРУ. Лазанье по канату. Упражнения на гибкость. Эстафеты.  | Совершенствовать лазанье по канату.         | Развивать силу и гибкость.        |
| 39 |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 40 | Четырнадцатая неделя | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке .на носках. Силовые упражнения .Подвижные игры.                     | Правильно держать равновесие                | Развивать силу и равновесие       |
| 41 |                      | Спортзал           |  | ОРУ, Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствие. Силовые упражнения. Подвижные игры. | Правильно держать равновесие                | Развивать силу и равновесие.      |
| 42 |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 43 | Пятнадцатая неделя   | Спортзал           |  | ОРУ. Упражнения на гибкость .Силовые упражнения. Подвижные игры.   | Правильно выполнять упражнения.             | Развивать силу и гибкость.        |
| 44 |                      | Спортзал           |  | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.  | Работать в команде.                         | Развивать ловкость и быстроту.    |
| 45 |                      | Бассейн «Дельфин»  |  | Плавание.  |   |                                   |
| 46 | Шестнадцатая неделя  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ, Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты.   | Научится работать в команде.                | Развивать ловкость и быстроту.    |

|   |                      |                    |  |  |   |                                   |
|---|----------------------|--------------------|--|--|---|-----------------------------------|
| 47  | неделя               | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.  | Научиться работать в команде.                             | Развивать ловкость и быстроту.    |
| 48  |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| <b>III - четверть. Спортивные и подвижные игры. Плавание. 30 - часов.</b> |                      |                    |  |  |   |                                   |
| 49  | Семнадцатая неделя   | Спортзал           |  | ТБ. Во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег. ОРУ. Строевые упражнения.   | Знать технику безопасности.                               |                                   |
| 50  |                      | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, передача от груди двумя руками. Эстафеты..   | Научиться передачу от груди двумя руками.                 | Развивать ловкость.               |
| 51  |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 52  | Восемнадцатая неделя | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Стойка баскетболиста ,передвижение в стойке .Передача мяча в парах от груди двумя руками ,одной от плеча. Эстафеты. | Уметь правильно выполнять стойку и передвижение в стойке. | Развивать ловкость и координацию. |
| 53  |                      | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Упражнения с мячом. Ловля и передача в парах; от груди; одной рукой. Игра «Мяч ловцу».                              | Совершенствовать передачи мяча.                           | Развивать ловкость и координацию. |
| 54  |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 55  | Девятнадцатая неделя | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Упражнения с мячом; Ловля и передача от груди, одной рукой. Ведение мяча на месте .Эстафеты.                        | Совершенствовать ведения мяча                             | Развивать ловкость.               |
| 56  |                      | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча шагом . Игра «Ручной мяч»   | Совершенствовать технику ведения                          | Развивать ловкость и координацию. |
| 57  |                      | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 58  | Двадцатая неделя     | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча бегом. «Ручной мяч», «Вызов номеров»  | Вести мяч бегом в различных направлениях                  | Развивать ловкость и координацию. |

|    |                           |                    |  |  |   |                                   |
|----|---------------------------|--------------------|--|--|---|-----------------------------------|
| 59 |                           | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения .Ведение мяча бегом в различных направлениях. Игра Пятнашки с мячом».         | Совершенствовать ведение мяча.            | Развивать ловкость и координацию. |
| 60 |                           | Бассейн «Дельфин»  |  | Плавание.  |   |                                   |
| 61 | Двадцать первая неделя    | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления.. Игра «Пятнашки с мячом».             | Применять навык ведения в игре            | Развивать ловкость и координацию. |
| 62 |                           | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Игра «Мяч в кольцо».             | Научится броску в кольцо.                 | Развивать ловкость и меткость.    |
| 63 |                           | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 64 | Двадцать вторая неделя    | Спортзал           |  | ОРУ. Броски в кольцо одной рукой от плеча .Ведение мяча с изменением направления. Игра «Пятнашки с мячом». | Совершенствовать броски в кольцо          | Развивать ловкость и координацию. |
| 65 |                           | Спортзал           |  | ОРУ. Ведение мяча бегом с изменением направления .Передачи мяча в тройках. Эстафеты с мячом.               | Совершенствовать ведение мяча и передачи. | Развивать ловкость и координацию. |
| 66 |                           | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 67 | Двадцать третья неделя    |                    |  | ОРУ. Строевые упражнения. Игра Мяч капитану» .Эстафеты с мячом.  | Работать в команде                        | Развивать Ловкость.               |
| 68 |                           |                    |  | ОРУ. Игра «Обведи стойки». Пятнашки с мячом.   | Совершенствовать ведение мяча.            | Развивать ловкость.               |
| 69 |                           | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |
| 70 | Двадцать четвертая неделя |                    |  | ОРУ. Игра «Обведи стойки». Пятнашки с мячом.   | Совершенствовать ведение мяча.            | Развивать ловкость.               |
| 71 |                           |                    |  | ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка».   | Работать в команде.                       | Развивать ловкость и координацию. |
| 72 |                           | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.  |   |                                   |

|    |                        |                    |  |  |                                  |                                   |
|----|------------------------|--------------------|--|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| 73 | Двадцать пятая неделя  |                    |  | ОРУ. Игра «Мяч капитану». Перестрелка.       | Работать с мячом в команде.      | Развивать ловкость и координацию. |
| 74 |                        |                    |  | ОРУ. Игра «Обведи стойки». Пятнашки с мячом. | Совершенствовать ведение мяча.   | Развивать ловкость.               |
| 75 |                        | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание                                     |                                  |                                   |
| 76 | Двадцать шестая неделя |                    |  | ОРУ. Подвижные игры с мячом .ОФП.            | Работать с мячом в команде.      | Развивать ловкость и координацию. |
| 77 |                        |                    |  | ОРУ Игра «Перестрелка». ОФП.                 | Совершенствовать навыки бросков. | Развивать ловкость и координацию. |
| 78 |                        | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.                                    |                                  |                                   |

**IV –четверть. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. 24-часа.**

|    |                         |                    |            |  |   |                                      |
|----|-------------------------|--------------------|------------|--|---|--------------------------------------|
| 79 | Двадцать седьмая неделя |                    | Спорт. зал | ТБ. На уроках легкой атлетики в зале и на улице. ОРУ. Строевые упражнения. Бег.                                  | Знать технику безопасности. Теоретические сведения. |                                      |
| 80 |                         |                    | Спорт. зал | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры «Пятнашки на одной ноге». Эстафеты.                   | Совершенствовать технику прыжков.                   | Развивать ловкость и прыгучесть      |
| 81 |                         | Бассейн «Дельфин». |            | Плавание.  |   |                                      |
| 82 | Двадцать восьмая неделя |                    | Спорт. зал | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивания в висе; в висе лежа. «пятнашки на одной ноге» | Совершенствовать технику прыжков..                  | Развивать ловкость и прыгучесть      |
| 83 |                         |                    | Спорт. зал | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Челночный бег 4x10м. Бег до 4мин.  | Пробежать 4 мин. Без остановки.                     | Развивать прыгучесть и выносливость. |
| 84 |                         | Бассейн «Дельфин». |            | Плавание.  |   |                                      |

|    |                         |  |                    |  |   |   |                                    |
|----|-------------------------|--|--------------------|--|---|---|------------------------------------|
| 85 | Двадцать девятая неделя |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Челночный бег 4x10м. Подвижные игры и эстафеты.      | Пробежать дистанцию с максимальной скоростью. | Развивать быстроту и выносливость. |
| 86 |                         |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Подвижные игры.              | Научится пробегать дистанцию                  | Развивать быстроту.                |
| 87 |                         |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.   |   |                                    |
| 88 | Тридцатая неделя        |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Бег 60м. Ускорение 3x60м. Эстафеты.                  | Научится финишировать.                        | Развивать скорость.                |
| 89 |                         |  | Спортзал           |  | ОРУ. ТБ. Строевые упражнения. Бег 60м. Эстафеты.              | Пробежать с максимальной скоростью.           | Развивать скорость и быстроту      |
| 90 |                         |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.   |   |                                    |
| 91 | Тридцать первая неделя  |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Бег с средним темпе 500м. Подвижные игры и эстафеты. | Пробегать дистанцию 500м.                     | Развивать выносливость..           |
| 92 |                         |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Бег в среднем темпе 1000м. Подвижные игры.           | Пробегать дистанцию 1000м.                    | Развивать выносливость.            |
| 93 |                         |  | Бассейн «Дельфин»  |  | Плавание.   |   |                                    |
| 94 | Тридцать вторая неделя  |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ. Бег 100м. на результат. Подвижные игры.              | Пробежать дистанцию с максимальной скоростью. | Развивать выносливость.            |
| 95 |                         |  | Спортзал           |  | ТБ. ОРУ, Бег 1500м в медленном темпе. Подвижные игры.         | Распределить силы на дистанции.               | Развивать выносливость.            |
| 96 |                         |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание.   |   |                                    |
| 97 | Тридцать третья         |  |                    |  | ТБ. ОРУ Бег в среднем темпе 1500м. Подвижные игры.            | Пробежать дистанцию 1500м.                    | Развивать выносливость.            |
| 98 |                         |  |                    |  | ТБ.ОРУ. подвижные игры и эстафеты.                            |   |                                    |

|     |                           |  |                    |  |   |   |                                    |
|-----|---------------------------|--|--------------------|--|---|---|------------------------------------|
| 99  | неделя                    |  | Бассейн «Дельфин». |  | Плавание  |   |                                    |
| 100 | Тридцать четвертая неделя |  | Спортзал           |  | ОРУ, Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе. | Использовать приобретенные навыки в игровой ситуации. | Развивать ловкость и быстроту.     |
| 101 |                           |  | Спортзал           |  | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.                   | Использовать приобретенные навыки в игре              | Развивать ловкость и выносливость. |
| 102 |                           |  | Бассейн «Дельфин»  |  | Плавание  |   |                                    |