Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.05 20:59:47 +03'00'

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 27. 08. 2026 года

Утверждаю
Генеральный директор школы
_____Вяземская Е.К.

Рабочая программа
«Физическая культура»
на 2026-2027 учебный год
Классы: 4 А, 4 Б, 4 В
Уровень образования: начальное образование
Количество часов в неделю: 2 часа

Срок реализации: 1 год

Преподаватель: Галка В.Е.

Москва, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 29.07.2017 г.)
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования» Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказа Министерства просвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в

федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный Приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 года № 254;

7. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
8. Положения СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) и 5 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
9. Основной образовательной программы начального общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих **задач:**

— содействие всестороннему гармоничному развитию личности;

— содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

— расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

— дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

— формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

— углубленное представление об основных видах спорта;

закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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.

— внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

—формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

— расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

—дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

— формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой;

—закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В соответствии с учебным планом ЧУ ОО Петровская школа на изучение учебного предмета «физическая культура» в 4 классе отводится 2 часа в неделю. В течение учебного года этот курс изучается в количестве **68 часов.**

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и других инфекционных мероприятий образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому

здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате освоения содержания учебного предмета "Физическая культура" обучающиеся

Научатся:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получат возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета и тематическое планирование

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения***.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации***.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокой старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения***:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание**.**

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание***:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики***:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола**.**

Планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
1 Четверть Легкая атлетика (12 часов)			
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках физической культуры.	1	КОРУ № 1. Правила построения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
2	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1.

			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа.
3	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
4	Прыжки и их разновидности.	1	КОРУ № 1 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
5	Прыжки и их разновидности.	1	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.
6	Прыжки и их разновидности.	1	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.
7	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

8	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 12 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
9	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
10	Метание набивного мяча	1	КОРУ № 2 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Подвижная игра «Вышибалы».
11	Метание набивного мяча	1	КОРУ № 2 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Подвижная игра «Два капитана».
12	Метание набивного мяча	1	КОРУ № 2 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Подвижная игра «Два капитана».
Подвижные и спортивные игры – 4 часов (Футбол)			
13	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
14	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.

15	Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча. Место игрока на поле.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
16	Удар по неподвижному мячу.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Перемена мест».
2 Четверть. Гимнастика (с основами акробатики)-16 часов			
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Подвижная игра «10 Передач».
18	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «10 Передач».
19	Акробатические комбинации, строевые упражнения.		КОРУ № 3 Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Пятнашки»
20	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Море волнуется».

21	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Море волнуется». Подвижная игра «10 Передач».
22	Ходьба по гимнастической скамейке.		КОРУ № 3 Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
23	Ходьба по гимнастической скамейке.		КОРУ № 3 Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Вышибалы».
24	Ходьба по гимнастической скамейке.		КОРУ № 3 Перешагивание через мячи. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».
25	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.		КОРУ № 3 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы».

26	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.		КОРУ № 3 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Два мороза».
27	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.		КОРУ № 3 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Два капитана».
28	Лазанье по наклонной скамейке.		КОРУ № 3 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Вышибалы».
29	Лазанье по наклонной скамейке.		КОРУ № 3 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Хитрая Лиса ».
30	Лазанье по наклонной скамейке		КОРУ № 3 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Вышибалы».
31	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.		КОРУ № 3 Ходьба по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра Подвижная игра «10 Передач».

32	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.		КОРУ № 3 Ходьба по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «День ночь».
3 Четверть. Подвижные игры на основе баскетбола-13 ч			
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Подвижная игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
34	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра» Бросай – поймай».		Ловля мяча на месте. ОРУ. Подвижная игра» Бросай – поймай». Подвижная игра «Запрещенное движение».
35	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра» «Мяч соседу».		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай». Подвижная игра «Мяч соседу».
36	Бросок мяча снизу на месте Подвижная игра «Удочка».		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай». Подвижная игра «Удочка».
37	Ведение мяча с изменением направления.		Ведение мяча с изменением направления, бег с изменением скорости и направления. .Подвижная игра «Овладей мячом».
38	Ведение мяча с изменением направления.		Ведение мяча с изменением направления, бег с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Салки с ведением мяча»
39	Ведение мяча с изменением направления.		Ведение мяча с изменением направления, бег с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Мяч ловцу

40	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
41	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра		Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
42	Эстафеты с мячами.		Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
43	Эстафеты с мячами.		Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч ловцу».
44	Эстафеты с мячами.		Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч ловцу».
45	Эстафеты с мячами.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч ловцу».
Спортивные игры – 6 часов (Футбол)			
46	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
47	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.
48	Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча. Место игрока на поле.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».

49	Удар по неподвижному мячу.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Перемена мест».
50	Ведение мяча. Командные действия в футболе.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Учебная игра. Подвижная игра «Перемена мест».
51	Ведение мяча. Командные действия в футболе.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Учебная игра. Подвижная игра «Перемена мест».
4 Четверть. Лёгкая атлетика 12 часов			
52	Инструктаж по технике безопасности.		КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «Два мороза».
53	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».
54	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».
55	Челночный бег 3×10 м.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».

56	Челночный бег 4×9 м.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».
57	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
58	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вышибалы».
59	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини-баскетбол».
60	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Мини-баскетбол».
61	Ходьба и бег.		КОРУ № 1. Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини-баскетбол».
	Прыжок в длину с места.		КОРУ № 1

62			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
63	Прыжок в длину с места на результат.		КОРУ № 1 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места
Подвижные игры 9 ч			
64	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «Рыбаки и рыбки» «Два капитана»
65	Подвижные игры		КОРУ № 3 Эстафеты. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Два мороза».
66	Подвижные игры		КОРУ № 3 Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».
67	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «День и ночь» «Два капитана»
68	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «Хитрая лиса» «Два капитана»
69	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «День и ночь» «Два капитана»
70	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «Хитрая лиса» «Два капитана»

71	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «Хитрая лиса» «Два капитана»
72	Подвижные игры		КОРУ № 3 Подвижная игры «День и ночь» «Два капитана»