

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 классов.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.
- Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №3 Гиагинского района
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ №3 Гиагинского района
- Учебный план МБОУ СОШ №3 Гиагинского района на 2018-2019 учебный год
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.
- Лях В. И. Физическая культура. **1-4** кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений..

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Целью 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:

- **укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей 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, её 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.

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 принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»**, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих 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 использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 4 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной 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»

Универсальными компетенциями (УУД) учащихся на этапе начального общего 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;

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

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

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

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

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

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

— 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

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

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Учащиеся научатся: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу **«Знания о физической культуре»** -

выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лёгкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, подвижных игр с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол; история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** -

выполнять строевые упражнения (строится в шеренгу, колонну, перестраиваться из одной шеренги в две, три и обратно), выполнять разминку на месте и в движении, без предметов и с предметами, с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминку, направленную на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в паре, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперёд из положения стоя и сидя,

отжимания, подъём туловища из положения лёжа, подтягиваться на низкой перекладине из виса согнувшись, подтягиваться из виса на высокой перекладине (мальчики), запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырки, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату, выполнять мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку, лазать по скамейке и наклонной гимнастической скамейке;

по разделу «**Лёгкая атлетика**» -

технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3x10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», прыгать на мячах хопках, бросать набивной мяч (1 кг) на дальность способом снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой, проходить полосу препятствий;

по разделу «**Подвижные игры на основе спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола)**» -

давать пас руками и ногами, выполнять передачи, ведение и броски мяча на месте и в движении, правой (левой) и двумя руками, перемещаться в стойках баскетболиста и волейболиста, участвовать в эстафетах и подвижных играх, играть в игру «Русская лапта», в спортивные игры: мини- баскетбол, пионербол с элементами волейбола, футбол.

Физическое совершенствование:

подготовка видов испытаний, тестов предлагаемые комплексом ВФСК ГТО;

подготовка к соревновательной деятельности и выполнению норм ВФСК ГТО; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе с учётом региональных национальных особенностей направлено на достижение следующих целей:

-воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РА, чувство патриотизма;

-формирование у школьников культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе. **Это реализуется через включение адыгейских игр:**Шыу (Всадники), Лъэсшыу (Пеший всадник), ЦылашкI(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэю кладз (Подлог шапки), Хъакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжьзау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты ззуал (Драчливый баран), МэлкIэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоупыщI, ШэкIо щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэщ – зэбэныжь, ХъантIэркъопкIэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж), ЦырыпIын (Чижик), ЧэтыушакIу (Кот – охотник), Цырбыжьзау, Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэщэрэхъ (Палка колеса), КIэпсэзэпэкъудый, КIэн (Мальчики), Лъэрычь, Дэшхоеу (Сбивание орехов), Пхъэшъхъэтеут.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом 4 кл.

I четверть	17
II четверть	
III четверть	
IV четверть	
Всего	70

Содержание курса.

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

№ п/п	Вид программного материала
1	Базовая часть
1.1	Основы знаний о физической культуре
1.2	Подвижные игры
1.3	Гимнастика с элементами акробатики
1.4	Легкоатлетические упражнения
2	Вариативная часть
2.1	РОСО Адыгейские национальные игры
2.2	Легкоатлетические упражнения
	Итого

Контроль уровня обучаемости

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке.	обучающий	проверка знаний
4	Обучение прыжкам в длину с разбега. История развития ГТО.	практический	проверка знаний
8	Контрольное упражнение – метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку.	практический	Учёт спортивного норматива:
12	Обучение правилам игры в мини-футбол.	обучающий	проверка знаний
19	РОСО Обучение играм: Всадники, Пеший всадник, Комок шерсти, Скачки, Бегать, Подлог шапки.	обучающий	проверка знаний
21	РОСО Обучение играм: Катание колеса, Прятки, Журавли – журавушки	обучающий	проверка знаний
23	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	практический	Учёт спортивного норматива:
69	Зачёт по кроссу на 1000м .Игра «Перестрелка»	практический	Учёт спортивного норматива:

Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	По плану	По факту	Тема урока	Д/з
Легкая атлетика.				
1			Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке.	Бег на скорость
2			Обучение высокому старту.	Силовые упражнения
3			Обучение разновидностям ходьбы и бега	Бег до 5мин.
4			Обучение прыжкам в длину с разбега. История развития ГТО.	Игра «Салки».
5			Обучение метанию малого мяча на дальность	Прыжки через скакалку.
6			Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег	Прыжок в длину с разбега
7			Совершенствовать метание малого мяча.	ОРУ с малым мячом.
8			Контрольное упражнение – метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку.	Низкий старт . ускорение 3по 20 метров.
9			Развитие скоростно-силовых способностей. . Бег 30 м.Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Бег до 8мин.
10			Челночный бег 3x10м.	Прыжок в длину с разбега
11			Обучение строевым элементам, построение в колонну и шеренгу	ОРУ в движении.
12			Обучение правилам игры в мини-футбол.	Прыжки через скакалку.
13			Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине.	Силовые упражнения.
14			Развитие силовых способностей .Игра мини-футбол	Подъём туловища из положения лёжа.
15			Развитие выносливости. Бег на 500м.	Бег до 8мин
16			Развитие ловкости. Игра «Охотники и утки».	Закаливающие процедуры
17			Развитие ловкости	Упражнения с обручем.
18			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении.
Адыгейские национальные игры				
19			Адыгейские национальные игры:Обучение играм: Всадники, Пеший всадник, Комок шерсти, Скачки, Бегать, Подлог шапки.	Прыжки через скакалку.
20			Адыгейские национальные игры:Совершенствование игр: Всадники, Пеший всадник, Комок шерсти, Скачки, Бегать, Подлог шапки.	ОРУ с малым мячом.
21			Обучение играм: Катание колеса, Прятки, Журавли – журавушки.	Подъём туловища из положения лёжа.

22			Адыгейские национальные игры:Совершенствование игр: Катание колеса, Прятки, Журавли – журавушки.	Игры с мячом.
Гимнастика				
23			Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	Комплекс упражнений на улучшение осанки№1
24			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Комплекс с гимнастической палкой№1
25			Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках.	Комплекс с гимнастической палкой№2
26			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	Комплекс с большим мячом№1
27			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Подбрасывание мяча
28			Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2-3 периода прыжков через скакалку
29			Обучение акробатическому соединению.	Комплекс с большим мячом№2
30			Освоение акробатическому соединения.	Комплекс с большим мячом№2
31			Зачет «Акробатическая комбинация.»	Прыжки через препятствие.
32			Упражнения на равновесие	Упражнение на брюшной пресс.
33			Обучение упражнениям на брюшной пресс. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Упражнение подъёмы прямых ног на полу.
34			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	Упражнение подъёмы прямых ног на полу.
35			Развитие координационных способностей, пресс за 30 секунд.	ОРУ с малым мячом.
36			Совершенствование строевых элементов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	ОРУ в движении.
37			Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	Силовые упражнения.
Спортивные игры.				
38			Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Прыжки через препятствие.
39			Т/б. Основные правила игры в волейбол, стойка игрока, перемещение в стойке.	ОРУ с малым мячом.
40			Т/б. Обучение передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с мячами.
41			Т/б. Освоение техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	Упражнения с мячом.
42			Т/б. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	Прыжки через препятствие.

43		Т/б. Обучение технике приема мяча снизу 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пионер-бол».	Броски и ловля мяча.
44		Т/б. Освоение техники приема мяча снизу 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пионер-бол».	Подбрасывание мяча
45		Т/б. Совершенствование техники приема мяча снизу 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пионер-бол»	2-3 периода прыжков через скакалку
46		Т/б. Обучение технике передачи мяча над собой. Игра «Пионер-бол».	Упражнение подъёмы прямых ног на полу.
47		Освоение техники передачи мяча над собой. Игра «Пионер-бол».	
48		Совершенствование техники передачи мяча над собой. Игра «Пионер-бол».	Подбрасывание мяча
49		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Прыжки в длину с места.
50		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>).	2-3 периода прыжков через скакалку
51		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	Подбрасывание мяча.
52		Закрепление. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди	Дыхательные упражнения.
53		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Силовые упражнения.
54		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Подбрасывание мяча
55		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Бег на выносливость
56		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». .	Дыхательные упражнения.
57		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Подбрасывание мяча
58		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Бег на выносливость
Легкая атлетика.			
59		Инструкция по технике безопасности на уроках. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	ОРУ без предметов
60		Обучение метанию малых мячей в цель. Игры «Наступление», «Метко в цель».	Прыжки в длину с места
61		Закрепление метания малого мяча в цель.	Дыхательные упражнения.

62			Обучение технике метания м. мяча на дальность. Игры «Кто дальше бросит»	Повторить технику прыжка с места.
63			Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров.	Упражнение на брюшной пресс.
64			Зачёт по кроссу на 1000м. Игра «Перестрелка»	Прыжки через препятствие.
65			Обучение встречной эстафете с палочкой с этапом до30м.	Подбрасывание мяча
66			Развитие скоростных способностей. Игра мини-футбол.	Подтягивания.
Адыгейские национальные игры				
67			Адыгейские национальные игры:Обучение играм: Бить по дереву, Сухой прут, Прыжок лягушки.	Серии прыжков через скакалку.
68			Адыгейские национальные игры:Совершенствование игр: Бить по дереву, Сухой прут, Прыжок лягушки.	Прыжки через препятствие.
69			Адыгейские национальные игры:Совершенствование игр: Всадники, Пеший всадник, Комок шерсти, Скачки, Бегать, Подлог шапки.	Прыжки в длину с места
70			Адыгейские национальные игры: Совершенствование игр: Катание колеса, Прятки, Журавли – журавушки.	Дыхательные упражнения.