

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеачакская средняя общеобразовательная школа им А.П. Айдак»
Ядринского района Чувашской Республики**

*Рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол №1
«30»августа 2022г.
Руководитель ШМО
_____ Яжейкина С.В.*

*Согласовано
зам. директора по УВР
_____ С.В. Степанова
«30» августа 2022г.*

*Утверждаю
Директор
МБОУ «Верхнеачакская СОШ
им. А.П.Айдак»
_____ Т.А.Яжейкина
Приказ №236 от «30» августа 2022г.*

**Рабочая учебная программа
по физической культуре для 4 класса
на уровне начального общего образования**

**Составитель Петрова Надежда Леонидовна,
учитель начальных классов высшей категории**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

Программа обеспечивает достижение необходимых следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физкультура» являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

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

ИНСТРУМЕНТАРИЙ для ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре – 2 часа

Знания о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика – 12 часов

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

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

Игры: «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Игры: «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Кроссовая подготовка – 11 часов

Освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости, координацию.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба – 100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Гимнастика с основами акробатики -12 часов

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* 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. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. *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.

Подвижные игры и спортивные – 14 часов

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

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, ловкость, быстроту.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Лыжная подготовка – 13 часов

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; повороты; спуски; подъёмы; торможение, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание – 4 часа

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания. Разминка пловца. Упражнения на вдох и выдох. Задержка дыхания. ОРУ на суше. Техника плавания способом «кроль на спине». Имитация движений. Техника плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног при технике «брасс».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

№ урока	Наименование разделов (всего часов)	Тема урока	Количество часов
1.		Ходьба и бег. Бег на 30 м с высокого старта. Инструктаж по ТБ.	1
2.		Ходьба и бег. Техника челночного бега	1
3.		Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. НРК. Подвижные игры «Краскялла»	1
4.		Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. НРК. Подвижные игры «Краскялла»	1
5.		Ходьба и бег. Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1
6.		Прыжки. Техника прыжка в длину с разбега. Инструктаж по ТБ.	1
7.		Прыжок в длину с разбега на результат	1
8.		Прыжок в длину с разбега	1
9.		Метание. Инструктаж по ТБ.	1
10.		Метание. НРК. Игра «Сякялла»	1
11.		Тестирование метания малого мяча на точность	1
12.		Тестирование физических качеств. Подведение итогов учебного года	
13.	Кроссовая подготовка - 11 часов	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ	1
14.		Бег по пересеченной местности	1
15.		Бег по пересеченной местности.	1
16.		Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	1
17.		Бег по пересеченной местности	1
18.		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки	1
19.		Бег по пересеченной местности	1
20.		Бег по пересеченной местности	1
21.		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м, 80 м)	1

22.		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(100 м, 80 м)	1	
23.		Кросс 1 км по пересечённой местности.	1	
24.	Гимнастика с основами акробатики – 12 часов	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	
25.		Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	
26.		Кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	
27.		Висы. Инструктаж по ТБ	1	
28.		Висы. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	
29.		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Класс, смирно!»	1	
30.		Лазанье по канату. Игра «Прокати быстрее мяч»	1	
31.		Упражнения в висе стоя и лежа	1	
32.		Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1	
33.		Упражнения в висе стоя и лежа. НРК. Выдающиеся спортсмены Чувашии, района.	1	
34.		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне /скамейке	1	
35.		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе	1	
36-37		Подвижные и спортивные игры – 14 часов	Техника безопасности во время занятия играми. НРК. Чувашские народные подвижные игры	2
38-39			Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Прокати быстрее мяч»	2
40.			Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вышибалы»	1
41-42.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Вышибалы»		2	
43-44.	Подвижные игры. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.		2	
45.	Подвижные игры. НРК. Чувашские народные игры		1	
46.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета		1	
47.	Ведение мяча на месте и в движении. НРК. Игра «Съралла»		1	
48-49	Подвижные игры. Тестирование физических качеств.		2	
50	Лыжная подготовка - 13 часов		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
51		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	

52.		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
53.		Попеременный одношажный ход на лыжах. Игра «Кам ларать-лармасть». НРК.	1
54.		Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
55.		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
56.		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
57.		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Шянтмалла». НРК.	1
58.		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Шянтмалла».	1
59.		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
60.		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
61.		Прохождение дистанции 2км на лыжах.	1
62.		Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
63.	Плавание – 4 часа	ТБ на уроках физкультуры в бассейне. Разминка пловца	1
64.		Упражнения на вдох и выдох. Задержка дыхания. ОРУ на суше. Развитие выносливости.	1
65.		Техника плавания способом «кроль на спине». Имитация движений. ОРУ на суше.	1
66.		Техника плавания способом «кроль на груди». ОРУ на суше.	1
67.	Знания о физической культуре – 2 часа	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал»	1
68.		Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.	1