Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 15 г. Азова Ростовской области

им. Героя Советского Союза В.Г. Ровенского

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО

Протокол от 26.08.2022 г. №1

Руководитель ШМО_____

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 31.08.2022 №81-о/д

Директор _____С.В.Сазонов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

4 класс

На 2022-2023 учебный год

Составитель: учитель первой квалификационной категории

Каратаева Анна Владимировна

СОГЛАСОВАНА на заседании методсовета

Протокол от 29.08.2022 г. №1
Председатель методсовета:

РЕКОМЕНДОВАНА к утверждению на заседании педсовета

Протокол от 30.08.2022 г. №1
Председатель педсовета:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (4 класс) разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 15;
- Положения о рабочей программе по предмету МБОУ СОШ № 15.

В процессе реализации программы используется учебник «Физическая культура. 1-4 класс», автор:В. И. Лях. 3-е изд. – М.: Просвещение 2020 г. Данный учебник соответствует ФГОС начального общего образования и строится на социокультурном, личностно-ориентированном подходах к обучению и развитию обучающихся.

В соответствии с расписанием, годовым учебным планом-графиком, утвержденным приказом от 31.08.2021 №81-о/д, программа составлена для 4 «А» и 4 «Б» класса на 98 часов , 3 часа в неделю.

1.Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Ученик научится	Ученик получит возможность научится
Раздел «Знания о физической культуре»	
-ориентироваться в понятиях, «физическая культура», «режим дня». -характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр. -раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие. -характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гиб-кость) и различать их между собой. -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Закаливание организма.	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. -планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности ученика.
Раздел «Способы физкультурной деятельности»	

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении; - измерять показатели физического развития (рост и массу тела); - измерять показатели физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость).Вести систематические наблюдения за их динамикой.	- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи.
Раздел «Физическое совершенствование»	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. ***Легкая атлетика:*** - *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий 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:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	- составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи. *Опорный прыжок.* *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.	*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 4-5_минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. *Акробатические комбинации.Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. *Гимнастическая комбинация.*Например, из виса 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 вперед ноги. *Опорный прыжок:*с разбега ч/з гимнастического козла.

Подвижные игры. Организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; Организации и проведении со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований. Взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Строить небольшие сообщения в устной и письменной форме. Понимать значение предметно-спортивной деятельности. Научится 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.

2. Содержание учебного предмета

Тема раздела	Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика	**Ходьба:** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). **Бег:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин. **Прыжки:** Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. **Метание:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Метание набивного мяча.	Урок-презентация, урок-соревнование, комплексные, комбинированные.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м в соответствии с нормативами. Выполнение основных движений в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Освоение техники метания мяча из различных положений. Соблюдение правил техники безопасности при метании малого мяча. Сравнение разных способов выполнения упражнений, выбирать удобный.
Кроссовая подготовка	**Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег от 3 до 6 минут, с постепенным увеличением временного интервала. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры: «третий лишний», «пятнашки», «пустое место», «салки с выручкой», «день и ночь», «лисы и куры», « точный расчет».	Комплексные, целевые, комбинированные.	Умение пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Моделирование физической нагрузки для развития физических качеств таких как выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений
Гимнастика.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне;	Комплексные, комбинированные.	Освоение универсальных умений при выполнении общеразвивающих

	выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой перекладине: исы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опор-ный прыжок. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнас-тической скамейке.		упражнений с предметами. Освоение универсальных умений по выполнению группировки иперекатов, в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Освоение техники физических упражнений прикладной направ-ленности; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Проявление качеств силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классификация упражнений по функциональной направленности, использование их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
Подвижные игры	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «Западня», «Совушка», «Лиса и куры», «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Бросай поймай», «Догонялки на марше», «Третий лишний».	Урок-игра, Урок-соревнование, комплексные.	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Освоение индивидуальных и групповых действий в подвижных играх.
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение на месте. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении. П/И: «Попади в обруч», «Передал – садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в	Комбинированные, комплексные, целевые.	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Освоение выполнения различных вариантов передачи мяча. Соблюдение дисциплины и правил техники

	колоннах», «Мяч в корзину», «Бросай – поймай».		безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделирование технических действий в игровой деятельности.

3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4«А» класс.

№	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четверть		**25 ч.**		
1	Правила по т/б на уроках физической культуры. Роль и значение физических упражнений для роста и развития обучающегося.	1	02.09	
2	Обучение построению в одну шеренгу, колонну по2,3. Строевые упражнения на месте. Виды ходьбы и бега.	1	05.09	
3	П/и. Разучивание игры «К своим флажкам».	1	06.09	
4	Обучение технике бега. Виды прыжков. Обучение прыжка в длину: с места и с разбега.	1	09.09	
5	Бег на короткую дистанцию. Обучение прыжкам в длину с 3х шагов разбега. П/и «Вызов номера».	1	12.09	
6	П/и на закрепление и совершенствование развитие скоростных способностей. «Пятнашки»	1	13.09	
7	Бег 15, 30 м. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике прыжка в длину. П/и «Вызов номера».	1	16.09	
8	Бег 30 м. Обучение технике с изменением направления движения, прыжки в длину. П/и «Гуси-лебеди».	1	19.09	
9	П/и «Охотники и утки». Упражнение на внимание.	1	20.09	
10	Прыжки в длину (техника отталкивания, приземления). ОРУ со скакалкой.	1	23.09	
11	Обучение технике метания в вертикальную цель. Эстафета с мячами. П/и «Вызов номера».	1	26.09	
12	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега («К своим флажкам»). Правила т/б на уроках при проведение п/и.	1	27.09	
13	Закрепление техники прыжка в длину с 3х шагов разбега.ОРУ. Упражнения со скакалкой.П/и «Два мороза».	1	30.09	
14	Закрепление техники метания т.м. в вертикальную цель. ОРУ. П/и «Два мороза».	1	03.10	
15	П/и, веселые старты. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1	04.10	

	Кроссовая подготовка			
16	Т/б и правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Техника бега на средних и длинных дистанциях. П/и «Лисы и куры».	1	07.10	
17	Развитие выносливости в беге. ОРУ. П/и «Мышеловка».	1	10.10	
18	Эстафета с мячом. П/и «Удочка». Упражнения на ловкость и координацию.	1	11.10	
19	Развитие выносливости в беге. ОРУ для формирования правильной осанки. П/и «Не давай мяч водящему».	1	14.10	
20	Развитие выносливости в беге. П/и «К своим флажкам».	1	17.10	
21	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (п/и «точный расчет»).	1	18.10	
22	Развитие выносливости в беге. Эстафета с элементами л/а упражнений.	1	21.10	
23	Развитие выносливости в беге. П/и «Кто дальше бросит».	1	24.10	
24	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (п/и «точный расчет»).	1	25.10	
25	Полоса препятствий с элементами Л/а упражнений. П/и «Бросай, поймай». Развитие координации.	1	28.10	
2 четверть 23 ч.				
26	Развитие выносливости в беге. П/и «Воробьи и вороны».ОРУ.	1	07.11	
27	Развитие выносливости в беге. П/и «Воробьи и вороны».ОРУ.	1	08.11	
28	Эстафета с мячами. Игра «Гонки мячей». Развитие координации.	1	11.11	
	Гимнастика	1		
29	Правила по т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построение и перестроения. П/и «Класс мирно», «Змейка».	1	14.11	
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/и «Иголка и нитка».	1	15.11	
31	П/и «У медведя во бору», «Бой Петухов».	1	18.11	
32	Кувырок вперед в упор присев. П/и «Тройка».	1	21.11	
33	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	22.11	
34	П/и. Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка».	1	25.11	
35	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный	1	28.11	

	ручей».			
36	Правила предупреждения травматизма «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, как жизнено важные способы передвижения человека. П/и «Петрушка на скамейке».	1	29.11	
37	П/и. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	02.12	
38	Стойка на носках, на 1й ноге (на полу и гим. скамейке). П/и «Пройди бесшумно».	1	05.12	
39	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	06.12	
40	П/и «Веревочка под ногами», «Догонялки на марше». Эстафета с обручами.	1	09.12	
41	Подтягивание лежа на животе по г/скамейке. П/и «Отгадай чей голосок».	1	12.12	
42	Перелезание через гимнастического коня. П/и «Не урони мешочек».	1	13.12	
43	П/и «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	16.12	
44	Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания». П/и «Посадка картофеля».	1	19.12	
45	Акробатические комбинации. Игра «Выше ноги от земли».	1	20.12	
46	П/и «Пятнашки», «Два мороза».	1	23.12	
47	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с гим./палкой. П/и «Охотники и утки».	1	26.12	
48	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с гим./палкой. П/и «Охотники и утки».	1	27.12	
3 четверть		**32 ч.**		
49	Историческое путешествие «Зарождения древних Олимпийских игр».	1	09.01	
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай»	1	10.01	
51	П/и «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	13.01	
52	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай».	1	16.01	
53	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай».	1	17.01	
54	П/и «Салки-догонялки». «Змейка».	1	20.01	
55	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай»	1	23.01	
56	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай»	1	24.01	

57	П/и «Веревочка под ногами», «Догонялки на марше». Эстафета с обручами.	1	27.01	
58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	30.01	
59	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	31.01	
60	П/и «Волк во рву», «Посадка картофеля».	1	03.02	
61	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо».	1	06.02	
62	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо».	1	07.02	
63	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля».	1	10.02	
64	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля». Эстафета с мячами.	1	13.02	
65	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	14.02	
66	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	17.02	
67	П/и «Салки-догонялки», «Змейка».	1	20.01	
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	21.01	
69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	27.01	
70	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля».	1	28.01	
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	03.03	
72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.		06.03	
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	07.03	
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	10.03	
75	П/и «Салки-догонялки», «Змейка».	1	13.03	
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	14.03	
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и	1	17.03	

	передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.			
78	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля».	1	20.03	
79	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	21.03	
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	24.03	
4 четверть		**18 ч.**		
81	Бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П/и «Воробьи и вороны».	1	03.04	
82	Разучивание п/и «Третий лишний».	1	04.04	
83	Бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П/и «Воробьи и вороны».	1	07.04	
84	Бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1	10.04	
85	П/и «Бросай поймай». Эстафета с мячами.	1	11.04	
86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. П/и «Воробьи и вороны».	1	14.04	
87	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. П/и «Зайцы в огороде».	1	17.04	
88	П/и «Пятнашки». Эстафеты.	1	18.04	
89	Прыжок в дину с места, с разбега, с отталкиванием оной и приземлением на две. П/и «Пятнашки». Эстафеты.	1	21.04	
90	Прыжок в дину с места, с разбега, с отталкиванием оной и приземлением на две. П/и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	24.04	
91	П/и на свежем воздухе. Эстафеты. П/и «Воробьи и вороны».	1	25.04	
92	Метание на дальность. Метание м.м. в цель с 3-4м. П/и «Попади в мяч».	1	28.04	
93	Метание м.м. в цель с 3-4м. Метание набивного мяча из разных положений. П/и «Снайперы».	1	02.05	
94	П/и. Эстафеты. Игра «Пятнашки».	1	05.05	
	Кроссовая подготовка.			
95	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	12.05	
96	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	15.05	
97	П/и «Лисы и куры», Точный расчет».	1	16.05	
98	Равномерный бег 4 мин. Правила поведения по т/б при купании в водоемах во время летних каникул.	1	18.05	
	Итого: 98 час			

3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 «Б» класс.

№	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четверть		**24 ч.**		
1	Правила по т/б на уроках физической культуры. Роль и значение физических упражнений для роста и развития обучающегося.	1	05.09	
2	Обучение построению в одну шеренгу, колонну по2,3. Строевые упражнения на месте. Виды ходьбы и бега.	1	06.09	
3	П/и. Разучивание игры «К своим флажкам».	1	07.09	
4	Обучение технике бега. Виды прыжков. Обучение прыжка в длину: с места и с разбега.	1	12.09	
5	Бег на короткую дистанцию. Обучение прыжкам в длину с 3х шагов разбега. П/и «Вызов номера».	1	13.09	
6	П/и на закрепление и совершенствование развитие скоростных способностей. «Пятнашки»	1	14.09	
7	Бег 15, 30 м. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике прыжка в длину. П/и «Вызов номера».	1	19.09	
8	Бег 30 м. Обучение технике с изменением направления движения, прыжки в длину. П/и «Гуси-лебеди».	1	20.09	
9	П/и «Охотники и утки». Упражнение на внимание.	1	21.09	
10	Прыжки в длину (техника отталкивания, приземления). ОРУ со скакалкой.	1	26.09	
11	Обучение технике метания в вертикальную цель. Эстафета с мячами. П/и «Вызов номера».	1	27.09	
12	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега («К своим флажкам»). Правила т/б на уроках при проведение п/и.	1	28.09	
13	Закрепление техники прыжка в длину с 3х шагов разбега.ОРУ. Упражнения со скакалкой.П/и «Два мороза».	1	03.10	
14	Закрепление техники метания т.м. в вертикальную цель. ОРУ. П/и «Два мороза».	1	04.10	
15	П/и, веселые старты. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1	05.10	

	Кроссовая подготовка			
16	Т/б и правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Техника бега на средних и длинных дистанциях. П/и «Лисы и куры».	1	10.10	
17	Развитие выносливости в беге. ОРУ. П/и «Мышеловка».	1	11.10	
18	Эстафета с мячом. П/и «Удочка». Упражнения на ловкость и координацию.	1	12.10	
19	Развитие выносливости в беге. ОРУ для формирования правильной осанки. П/и «Не давай мяч водящему».	1	17.10	
20	Развитие выносливости в беге. П/и «К своим флажкам».	1	18.10	
21	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (п/и «точный расчет»).	1	19.10	
22	Развитие выносливости в беге. Эстафета с элементами л/а упражнений.	1	24.10	
23	Развитие выносливости в беге. П/и «Кто дальше бросит».	1	25.10	
24	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (п/и «точный расчет»).	1	26.10	
2 четверть 24 ч.				
	Гимнастика			
25	Правила по т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построение и перестроения. П/и «Класс мирно», «Змейка».	1	07.11	
26	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/и «Иголка и нитка».	1	08.11	
27	П/и «У медведя во бору», «Бой Петухов».	1	09.11	
28	Кувырок вперед в упор присев. П/и «Тройка».	1	14.11	
29	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	15.11	
30	П/и. Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка».	1	16.11	
31	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	21.11	
32	Правила предупреждения травматизма «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, как жизнено важные способы передвижения человека. П/и «Петрушка на скамейке».	1	22.11	

33	П/и. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	23.11	
34	Стойка на носках, на 1й ноге (на полу и гим. скамейке). П/и «Пройди бесшумно».	1	28.11	
35	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	29.11	
36	П/и «Веревочка под ногами», «Догонялки на марше». Эстафета с обручами.	1	30.11	
37	Подтягивание лежа на животе по г/скамейке. П/и «Отгадай чей голосок».	1	05.12	
38	Перелезание через гимнастического коня. П/и «Не урони мешочек».	1	06.12	
39	П/и «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	07.12	
40	Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания». П/и «Посадка картофеля».	1	12.12	
41	Акробатические комбинации. Игра «Выше ноги от земли».	1	13.12	
42	П/и «Пятнашки», «Два мороза».	1	14.12	
43	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с гим./палкой. П/и «Охотники и утки».	1	19.12	
44	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с гим./палкой. П/и «Охотники и утки».	1	20.12	
45	П/и «Прыгающие ворубушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Эстафеты.	1	21.12	
46	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с гим./палкой. П/и «Охотники и утки».	1	26.12	
47	Лазание по гимн.стенке. Подтягивание лежа на животе по гимн.скамейке. ОРУ в движении. П/и «Кузнечики».	1	27.12	
48	П/и «Пятнашки», «Два мороза».	1	28.12	
3 четверть		**32ч.**		
49	Историческое путешествие «Зарождения древних Олимпийских игр».	1	09.01	
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай»	1	10.01	
51	П/и «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	11.01	
52	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай».	1	16.01	
53	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай».	1	17.01	
54	П/и «Салки-догонялки». «Змейка».	1	18.01	
55	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай»	1	23.01	
56	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.ОРУ. П/и «Бросай- поймай»	1	24.01	

57	П/и «Веревочка под ногами», «Догонялки на марше». Эстафета с обручами.	1	25.01	
58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	30.01	
59	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	31.01	
60	П/и «Волк во рву», «Посадка картофеля».	1	01.02	
61	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо».	1	06.02	
62	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо».	1	07.02	
63	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля».	1	08.02	
64	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля». Эстафета с мячами.		13.02	
65	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	14.02	
66	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	15.02	
67	П/и «Салки-догонялки», «Змейка».	1	20.02	
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	21.02	
69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	22.02	
70	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля».	1	27.02	
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	28.02	
72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	01.03	
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	06.03	
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	07.03	
75	П/и «Салки-догонялки», «Змейка».	1	13.03	
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.	1	14.03	
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и	1	15.03	

	передача мяча снизу на месте. П/и «Выстрел в небо». Эстафета с мячами.			
78	П/и «Медведь во бору», «Посадка картофеля».	1	20.03	
79	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	21.03	
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	22.03	
4 четверть		**18 ч.**		
81	Бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П/и «Воробьи и вороны».	1	03.04	
82	Разучивание п/и «Третий лишний».	1	04.04	
83	Бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. П/и «Воробьи и вороны».	1	05.04	
84	Бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1	10.04	
85	П/и «Бросай поймай». Эстафета с мячами.	1	11.04	
86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. П/и «Воробьи и вороны».	1	12.04	
87	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. П/и «Зайцы в огороде».	1	17.04	
88	П/и «Пятнашки». Эстафеты.	1	18.04	
89	Прыжок в дину с места, с разбега, с отталкиванием оной и приземлением на две. П/и «Пятнашки». Эстафеты.	1	19.04	
90	Прыжок в дину с места, с разбега, с отталкиванием оной и приземлением на две. П/и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	24.04	
91	П/и на свежем воздухе. Эстафеты. П/и «Воробьи и вороны».	1	25.04	
92	Метание на дальность. Метание м.м. в цель с 3-4м. П/и «Попади в мяч».	1	26.04	
93	Метание м.м. в цель с 3-4м. Метание набивного мяча из разных положений. П/и «Снайперы».	1	02.05	
94	П/и. Эстафеты. Игра «Пятнашки».	1	03.05	
	Кроссовая подготовка.			
95	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	10.05	
96	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	15.05	
97	П/и «Лисы и куры», Точный расчет».	1	16.05	
98	Равномерный бег 4 мин. Правила поведения по т/б при купании в водоемах во время летних каникул.	1	17.05	
	Итого: 98 час			