

Государственное бюджетное образовательное учреждение
школа №440 Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В. Виттенбурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
от «25» мая 2021г.
Протокол № 11



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ школы № 440
М.В. Жирнов
Приказ № 29/02-О от 26.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 4 класса

на 2021- 2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
3. Примерной образовательной программы начального общего, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) (1-4 классы) (новая редакция).
5. Устава ГБОУ СОШ № 440
6. Учебного плана ГБОУ СОШ №440 Приморского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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 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.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для образовательных учреждений «Физическая культура.1-4 классы»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373; федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897; федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413) данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре для учащихся 4 класса общеобразовательных учреждений к УМК В.И Ляха, с опорой на материал учебника и в соответствии с требованиями действующего Федерального стандарта начального общего образования.

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа в год.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 «Б» КЛАССЕ

№ п/п Вид программного материала		
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивная игра футбол	6
1.3	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола	14
1.4	Легкая атлетика	25
1.5	Кроссовая подготовка	12
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.	18
2.2	Резерв	6
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1) Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий, низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 30 м. Челночный бег 3x10 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега (с прямого и бокового разбега).

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий; прыжки через препятствия, на точность приземления в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

2) Кроссовая подготовка

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег 1000 м на результат.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями, 6-ти минутный бег, эстафеты.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

3) Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись, завесом; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими способностями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

4) Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов перемещений.

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение *индивидуальной техники защиты*.

Вырывание и выбивание мяча.

Освоение *тактики игры*.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

5) Спортивная игра футбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники.

Освоение передачи мяча.

Пас левой и правой ногами низом. Приём мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча с изменением направления, обводка стоек.

Овладение техникой ударов по мячу.

Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу.

6) Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.

Остановки. Комбинации из освоенных элементов техники.

Освоение ловли и передачи мяча.

Передача мяча через волейбольную сетку. Приём мяча сверху и снизу. Ловля и передача мяча над собой, в парах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости – одно из средств 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».

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»: За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4»: За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»: За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2»: За незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»: Движение, или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований: без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»: Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»: Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»: Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»: Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (температура)

прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Контроль физической
подготовленности
(контрольные
упражнения)**

		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		5	4	3	5	4	3
1.	Прыжок в длину с места (в см)	150	140	120	145	130	110
2.	Бег 30 метров	5.8	6.2	6.8	6.1	6.5	7.0
3.	Бег 60 метров	11.0	11.4	12.0	11.3	11.7	12.5
4.	Метание мяча (вес 150 гр.)	25	20	15	15	13	10
5.	Прыжок в длину с разбега	300	270	210	270	230	170
6.	Прыжок в высоту с разбега	90	85	80	85	80	70
7.	Многоскоки (8 прыжков)	12.5	9	6	12.1	8.8	5
8.	Бег 1000 метров	5.00	5.10	5.20	5.40	5.50	6.00
9.	Кросс 2 км	Без учета времени					
10.	Подъем туловища за 30 секунд	19	18	17	17	16	15
11.	Подъем туловища за 1 мин	36	30	24	25	20	15
12.	Прыжки через скакалку (1 мин)	70	50	30	80	50	40
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре	12	10	6	8	6	4
14.	Наклон вперед из положения сидя	7	4	2	9	6	4
15.	Подтягивание на перекладине	4	2	1	13	8	5
16.	Вис на согнутых руках (в секундах)	16	15	14	10	9	8
17.	Челночный бег 3х10 метров	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
18.	Бросок набивного мяча (1 кг)	360	270	220	345	265	215
19.	Ведение б/б мяча						
20.	Бросок мяча на точность						
21.	Метание т/м в вертикальную цель с 6 м	4	3	1	4	3	1
22.	Лыжные гонки (2 км)	Без учета времени					
23.	Плавание (25 м)	Без учета времени					

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

Лях В. И. Физическая культура 1-4. Учебник ФГОС. Просвещение 2015
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И.Лях,
А.А.Зданевич. – М.: Просвещение,
Настольная книга учителя физической культуры автор – составитель Г.И.Погадаев;

под редакцией Л.Б Кофмана. – М., Физкультура и спорт, 1998 г.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
В.И.Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений.
В.И.Лях. – М., Просвещение, 2011 г.

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Вид контроля	дата	
						Планируемая	Корректировка
			Основные элементы содержания I. Легкая атлетика(11 часов)		Текущий		
1	Ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
2		Комбинированный	Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры.				
3		Комбинированный	ОРУ. Комплекс специальных беговых упражнений(СБУ). Подвижные игры.				
4		Комбинированный	ОРУ. Бег 30 метров на результат. Подвижные игры				
5		Комбинированный	ОРУ. Бег 60 метров на результат. Подвижные игры				
6	Прыжки.	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.	Текущий		
7		Комбинированный	ОРУ. Многоскоки, прыжок в длину с разбега 6-7 шагов с зоны отталкивания.				
8	Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.			
9		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.				
10	Ходьба и бег.	Комбинированный	ОРУ. Бег на короткие отрезки из различных и.п. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
11		Комбинированный	ОРУ. Челночный бег 3x5, 3x10 метров. Подвижные игры.				
			II. Кроссовая подготовка(5 часов)			Текущий	
12	Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Кросс 1 км без учёта времени. Упражнения на гибкость. ОРУ. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе по слабо пересечённой местности,			
13		Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование				

			ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры	чередовать бег и ходьбу.		
14	Комбинированный	Строевые упражнения и акробатика.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			
15	Комбинированный		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			
16	Комбинированный		Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			
17	Комбинированный		Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			
18	Комбинированный		Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			
19	Вводный	Строевые упражнения и акробатика.	III. Гимнастика (часов) Инструктаж по Т.Б. Строевые упр-я. ОРУ		Текущий	
20	Комбинированный		Строевые упр-я. ОРУ. Группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.			
11	Комбинированный		Строевые упр-я. ОРУ. Группировка, 2-3 кувырка вперёд. Мост из положения лёжа.			
22	Комбинированный		Строевые упр-я. ОРУ. Выполнение комбинации из разученных элементов.			
23	Комбинированный		Строевые упр-я. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической стенке.			
24	Комбинированный	Висы, лазание.	ОРУ с предметами. Висы на согнутых руках. Подтягивание.			
25	Комбинированный		ОРУ с предметами Лазание по наклонной скамье.	Уметь: выполнять висы, лазать по гимнастической стенке, канату,		
26	Комбинированный		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату.			
27	Комбинированный		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату.			
28	Комбинированный	Опорный прыжок, бревно.	ОРУ. Ходьба по бревну выпадами и приставными шагами.			
29	Комбинированный		ОРУ. Ходьба по бревну выпадами и приставными шагами.	Уметь: выполнять упражнения на бревне, выполнять опорный прыжок.		

30	Комбинированный	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня.				
31	Комбинированный	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня.				
32	Комбинированный	Весёлые старты с использованием гимнастических предметов.				
		IV. Подвижные игры(20 часов)				
33	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	Вводный: правила ТБ. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)	Текущий		
34	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.				
35	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.				
36	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры.				
37	Комбинированный	ОРУ. Ведение в движении шагом левой и правой рукой. Подвижные игры.				
38	Комбинированный	ОРУ. Ведение в движении шагом левой и правой рукой. Подвижные игры.				
39	Комбинированный	ОРУ. Броски мяча в цель от груди двумя руками. Подвижные игры.				
40	Комбинированный	ОРУ. Броски мяча в цель от груди двумя руками. Подвижные игры.				
41	Комбинированный	ОРУ. Ведение мяча в движении бегом. Эстафеты с мячами.				
42	Комбинированный	ОРУ. Ведение мяча в движении бегом. Эстафеты с мячами.				
43	Комбинированный	ОРУ. Ведение и бросок мяча в цель. Эстафеты с мячами.				
44	Комбинированный	ОРУ. Ведение и бросок мяча в цель. Эстафеты с мячами.				
45	Комбинированный	ОРУ Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Подвижныеигры.				

46		Комбинированный	ОРУ Ловля и передача мяча в треугольных, квадратах. Подвижные игры						
47		Комбинированный	ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.						
48		Комбинированный	16. ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.						
49		Комбинированный	ОРУ. Ведение с изменением направления движения. Эстафеты с мячами.						
50		Комбинированный	ОРУ. Ведение с изменением направления движения. Эстафеты с мячами.						
51		Комбинированный	ОРУ. Ведение с изменением направления движения. Эстафеты с мячами.						
52		Комбинированный	ОРУ. Ведение с изменением направления движения. Эстафеты с мячами.						
			V. Легкая атлетика (11 часов)						
51	Ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага.		Вводный: правила ТБ.				
52		Комбинированный	ОРУ. Круговая эстафета		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.				
53		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 30 метров. Подвижные игры.						
54		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижные игры.						
55	Прыжки.	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.		Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.				
56		Комбинированный	ОРУ. Многоскоки, прыжок в длину с разбега 6-7 шагов с зоны отталкивания.						
57	Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.				
58		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.						
59		Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из						

			различных положений. ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.										
60	Комбинированный	Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.										
61	Комбинированный	Комбинированный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.										
			VI. Кроссовая подготовка (7 часов)										
62	Комбинированный	Комбинированный	Кросс 1 км без учёта времени. Упражнения на гибкость. ОРУ. Подвижные игры										
63	Комбинированный	Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры										
64	Комбинированный	Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры										
65	Комбинированный	Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры										
66	Комбинированный	Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры										
67	Комбинированный	Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры										
68	Комбинированный	Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры										

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Вид контроля	дата	
						Планируемая	Корректировка
1	Ходьба и бег.	Вводный	I. Легкая атлетика (9 часов) 1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий		
2		Изучение нового материала	2. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.				
3	Прыжки.	Изучение нового	4. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные			

4		материала	5. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	движения в прыжках, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.			
5	Метание мяча.	Изучение нового материала	7. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.			
6		Комбинированный	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.				
7	Ходьба и бег.	Комбинированный	10. ОРУ. Бег на короткие отрезки из различных и.п. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
8		Комбинированный	11. ОРУ. Челночный бег 3х5, 3х10 метров. Подвижные игры.				
9		Комбинированный	12. Весёлые старты.				
10			IV. Подвижные игры (18 часов)				
11	Подвижные игры	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)	Текущий		
12		Комбинированный	2. ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.				
13		Комбинированный	3. ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.				
14		Комбинированный	4. ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.				
15		Комбинированный	5. ОРУ. Бросок мяча снизу двумя руками в цель. Подвижные игры.				
16		Комбинированный	6. ОРУ. Бросок мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.				
17		Комбинированный	7. ОРУ. Бросок мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.				
18		Комбинированный	8. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.				
		Комбинированный	9. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.				

19		Комбинированный	10. ОРУ. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами.				
20		Комбинированный	11. ОРУ. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами.				
21		Комбинированный	12. ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.				
22		Комбинированный	13. ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.				
23		Комбинированный	14. ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.				
24		Комбинированный	15. ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.				
25		Комбинированный	16. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.				
26		Комбинированный	17. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами.				
27		Комбинированный	18. ОРУ. Подвижные игры.				
			V. Легкая атлетика (7 часов)				
28	Ходьба и бег.	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
29		Комбинированный	2. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.				
30		Комбинированный	3. ОРУ. Бег с изменением направления движения.				
31	Прыжки.	Комбинированный	5. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.			
32		Комбинированный	8. ОРУ. Метание малого мяча в цель.				

	мяча.	ванный	Подвижные игры.	Выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.		
33		Комбинированный	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.			
34		Комбинированный	10. ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений.			