

**Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.
Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ № 5)**

РАССМОТРЕНО:
ШМО учителей начальных
классов
руководитель ШМО
Исаева Н.И.
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Пащенко Г.А.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ № 5
Н.В.Старовойтова
Приказ № 366
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
3-4 классы

2023-2024 учебный год

Оглавление

1.	3-4 классы	с.3
	1.1. Пояснительная записка 3-4 классы	с.3-5
	1.2.Содержание учебного предмета, курса	с.5-6
	1.3. Планируемые предметные результаты освоения предмета (курса) физической культуры	с.7-8
	1.4.Календарно-тематическое планирование 3 класс	с.11-25
	1.5.Календарно-тематическое планирование 4 класс	с.26-38
	1.6. Перечень учебно-методического обеспечения.	с.39-40

1.1. Пояснительная записка 3-4 классов

1. Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 3-4 классов разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «31» мая 2021 г. № 286 (с изменениями и дополнениями, приказ № 569 от 18.07.2022г.)
- ООП НОО МАОУ СОШ № 5;
- Учебного плана школы 2023-204 учебный год;
- Положения о рабочей программе педагога МАОУ СОШ № 5;
- Положения о системе оценок, порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 5. № 5.

2. Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт-минуток и утренней зарядки, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным, благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля.

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

В 3 классе физическая культура 3 ч. в неделю, всего 102 ч, в I-четверть всего 24 ч лёгкая атлетика, II-четверть всего 21 час, III- четверть 33 ч подвижные игры, из них 18 ч с элементами баскетбола, 15 ч с элементами волейбола, IV- четверть 25 ч.

В 4 классе 102 часов в год по 3 часам в неделю, I-четверть всего 25 ч лёгкая атлетика, II-четверть всего 22 часов, III- четверть 33 ч подвижные игры, из них 20 ч с элементами баскетбола, 13 ч с элементами волейбола, 3 часа легкая атлетика, IV- четверть 22 из них 12 ч лёгкая атлетика, 10 часов спортивные игры футбол, 3 часа резерва.

3. Преобладающей формой организации учебных занятий выступает:

1. Преобладающей формой организации учебных занятий выступает:
 - образовательно - познавательная,
 - образовательно - предметная,
 - познавательно - тренировочная.
2. Преобладающей формой текущего контроля выступает сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
3. Промежуточная аттестация:
Прохождение промежуточной аттестации по ФЗК предусмотрено в случае задолженности по предмету.

1.2 Содержание учебного предмета, курса.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации и 3 хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя прямая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

1.3 Планируемые предметные результаты освоения предмета (курса)

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки попульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

1.4. Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры для 3 класса
Учитель: Дёмина Татьяна Анатольевна.

№ п/п	Кол – во часов	Тема раздела, урока.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Домашнее задание (№ пункта)	Корректировка			
					«3а»	«3б»	«3а»	«3б»
И четверть Легкая атлетика =23 часа					«3а»	«3б»	«3а»	«3б»
Спринтерский бег								
1.	1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, лёгкой атлетике. Режим дня школьника и его значение.	«МЭШ»	Повторить технику безопасности.	04.09	04.09		
2.	1.	Спринтерский бег. Бег с изменением направления и скорости 15 м.-20 м. П/И «Запрещенное движение».		Прыжки на скакалке: Д: 60-80 р.,М: 50-70р.	06.09	06.09		
3.	1.	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. П/И «К своим флажкам»		Комплекс ОРУ на развитие гибкости	07.09	07.09		
4.	1.	Специальные упражнения. Ходьба. П/И «К своим флажкам» Бег 30 м.- учет.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Д: 5 р..М: 8р.	11.09	11.09		
5.	1.	Бег по определенному коридору. Челночный бег 3х10 м. П/И «К своим флажкам». Эстафеты.		Многоскоки.	13.09	13.09		
6.	1.	Высокий старт. Челночный бег 3х10 м.- учёт. П/И «вызов номеров»	«ЯКЛАСС»	Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	14.09	14.09		
7.	1.	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/И «Вызов		Многоскоки.	18.09	18.09		

		номеров» Высокий старт . Челночный бег 3х10 м.- учет.						
Бег на средние дистанции								
8.	1.	Бег ,ходьба с чередованием. 200 м-300 м.		Прыжки на месте	20.09	20.09		
9.	1.	Бег 300 м. Подвижные игры для развития скоростных способностей.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	21.09	21.09		
10.	1.	Бег в чередовании с ходьбой до 300 м.- учет. П/И «Карлики и великаны»		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	25.09	25.09		
Метание								
11.	1.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей. П/И «Точный расчет»		Метание мяча.	27.09	27.09		
12.	1.	Метание мяча в цель имитация. Броски в стену (щит).		Метание мяча.	28.09	28.09		
13.	1.	Метание мяча на дальность. П/И «Лисы и куры», «Кто дальше бросит»	« МЭШ »	Комплекс дыхательных упражнений.	02.10	02.10		
14.	1.	Метание малого мяча с места на дальность - учет.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	04.10	04.10		
15.	1.	Входной контроль-тестирование.		Прыжки на скакалке: Д: 60-80 р.М: 50-70р.	05.10	05.10		
Прыжки								
16	1.	Анализ контрольной работы. Прыжки в длину с места. П/И «Зайцы в огороде»		Комплекс дыхательных упражнений.	09.10	09.10		
17.	1.	Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места- учет.	«ЯКЛАСС»	Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р	11.10	11.10		
18.	1.	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы. П/И «Салки выручалки».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз.	12.10	12.10		

19.	1.	Подобрать в ходьбе ногу для совершения толчка. Разбег, толчок, полет, приземления. П/И «Прыгающие воробушки»		Прыжки на скакалке: Д: 60-80 р. М: 50-70р.	16.10	16.10		
20.	1.	Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжок в длину с разбега- учет.		Самоподготовка стр. 73-76.	18.10	18.10		
Длительный бег								
21.	1.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 500 метров. П/И «Класс, вольно».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	19.10	19.10		
22.	1.	Переменный бег. Эстафеты. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	23.10			
23.	1.	Бег – 4 мин. Развитие силовой выносливости. Метание набивного мяча на дальность.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	25.10			
II четверть - гимнастика 17 часов + подвижные игры 4 часа = 21 час								
24	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики на занятиях гимнастикой. История возникновения гимнастики. Упражнения на осанку.	«ЯКЛАСС»	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	06.11			
25.	1.	Строевые приемы. Перекаты. Группировка. П/И «Что изменилось?»		Повторить строевые приемы.	08.11			
26.	1.	Перекаты и группировка, кувырок вперед. Упражнения на развитие гибкости.		Прыжки на скакалке Д: 60-80 р. М: 50-70р.	09.11			
27.	1.	Перекаты и группировка, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя- учёт.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	13.11			
28.	1.	Перекаты и группировка, кувырок		Поднимание туловища из положения	15.11			

		вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. П/И «Совушка»		лежа 15 р.			
29.	1.	Комбинация из разученных элементов-учёт. П/И «Западня».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	16.11		
30.	1.	Строевые приемы. Вис стоя и лежа. П/И «Маскировка в колоннах».		Наклоны вперед из положения сидя по 10 наклонов	20.11		
31.	1.	Строевые приемы. Подтягивания в висе. П/И «Маскировка в колоннах».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	22.11		
32.	1.	Перестроение. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. П/И «Космонавты».		Прыжки с поворотом на 360 градусов.	23.11		
33.	1.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе – учёт. П/И «Космонавты».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	27.11		
34.	1.	Лазание по канату в три приема. П/И «Удочка»		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	29.11		
35.	1.	Лазание по канату в три приема. П/И «Посадка картофеля».	«ЯКЛАСС»	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	30.11		
36.	1.	Строевые приемы. Лазание по канату в три приема- учёт.		Многоскоки.	04.12		
37.	1.	Развитие координационных способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Не ошибись!».		Прыжки с поворотом 180 градусов	06.12		
38.	1.	Развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12- 15 раз.	07.12		

		руками. Игра «Резиночка».						
39.	1.	Лазание по наклонной скамейке стоя на четвереньках одноименным способом. П/И «Резиночка».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	11.12			
40.	1.	Лазание по наклонной скамейке стоя на четвереньках разноименным способом. П/И «Аисты».		Вис на перекладине 10 сек.	13.12			
Подвижные игры 4 часа								
41.	1.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. П/И «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.		Прыжки на скакалке Д: 60-80 р. М: 50-70р.	14.12			
42.	1.	Промежуточный контроль - тестирование		Многоскоки	18.12			
43.	1.	Анализ контрольной работы. П/И «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	20.12			
44.	1.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/И «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.		Многоскоки.	21.12			
45.	1.	Стойки и передвижения игрока. История возникновения волейбола. Развитие координационных способностей.	«ЯКЛАСС»	Известные российские волейболисты.	25.12			
46.	1.	Подводящие упражнения для выполнения приема мяча сверху двумя руками. Разучить упражнения в парах. Эстафеты с мячами.		Вис на перекладине 10 сек.	27.12			
III четверть- Подвижные игры на основе спортивных -на основе волейбола 15 часов + на основе баскетбола 18 часов-33 часа								

47.	1.	Техника безопасности на занятиях. Подводящие упражнения для выполнения приема мяча сверху двумя руками. Повторить передачи мяча в парах. Правила игры волейбол.	«ЯКЛАСС»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз.	08.01			
48.	1.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. П/И «Пионербол».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	10.01			
49.	1.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, прием мяча снизу двумя руками. П/И «Пионербол».		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 10р.	11.01			
50.	1.	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. П/И «Не давай мяча водящему» «Перестрелка».		Вис на перекладине 10 сек.	15.01			
51.	1.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача. П/И «Не давай мяча водящему» «Пионербол».		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	17.01			
52.	1.	Подводящие упражнения. Прием мяча снизу двумя руками. П/И «Круговая лапта». «Перестрелка».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	18.01			
53.	1.	Нижняя прямая подача мяча. Подводящие упражнения для выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с мячами.	«Московская электронная школа»	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 10р.	22.01			
54.	1.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол».		Прыжки на скакалке 60-80 прыжков.	24.01			

55.	1.	Приемы игры в пионербол. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».		Многоскоки.	25.01			
56.	1.	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	29.01			
57.	1.	Развитие силовых способностей. Встречные эстафеты с передачей мяча. П/И «Пионербол».		Повторить правила пионербола.	31.01			
58.	1.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачей мяча.		Прыжки на 360 градусов.	01.02			
59.	1.	Верхняя прямая подача. Броски мяча, прием мяча снизу двумя руками над собой, через сетку. Игра в пионербол.	«МЭШ»	Правила Пионербола.	05.02			
Баскетбол								
60.	1.	Техника безопасности в игре баскетбол. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».	« МЭШ »	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-14 раз.	07.02			
61.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	08.02			
62.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	12.02			
63.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в		Прыжки на скакалке 60-80 раз.	14.02			

		движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему						
64.	1.	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	15.02			
65.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	«Московская электронная школа»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз.	19.02			
66.	1.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».		Многоскоки.	21.02			
67.	1.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».		Стойка игрока, передвижения в стойке.	22.02			
68.	1.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	26.02			
69.	1.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. П/И «Обгони мяч», «Перестрелка».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	28.02			
70.	1.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. П/И «Обгони мяч», «Перестрелка».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10- 12 раз.	29.02			

71.	1.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	04.03			
72.	1.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	06.03			
73.	1.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»..		Передвижения в стойке игрока.	07.03			
74.	1.	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	11.03			
75.	1.	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	13.03			
76.	1.	Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Подтягивание на перекладине М-5 р Д-10р из виса лежа.	14.03			
77.	1.	П/И: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Игры:, «Мини - баскетбол».		Комплекс на осанку.	18.03			
78	1	Развитие физических качеств в подвижных играх. Игра «Мини-баскетбол»		Берпи 10 р.	20.03			

79	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. 4-5 станций.		Основные физические качества человека	21.03			
IV четверть-Футбол 10 часов + легкая атлетика-16 часов=25 часов								
80.	1.	Правила безопасности на уроках футбола. Специальные упражнения. П/И «Черные и белые».	«Московская электронная школа»	Беговые упражнения.	01.04			
81.	1.	Техника ведения ф/мяча. Развитие ловкости. Упражнения с мячом на месте.		Ведение ф.б мяча.	03.04			
82.	1.	Останавливать мяч подошвой. Техника ведения ф/мяча. Упражнения на месте с перекатами мяча, упражнения с мячом на месте.		Упражнения на месте с перекатами мяча подошвой	04.04			
83.	1.	Техника владения мячом. Удары по мячу ногой: правой и левой. Удары мяча по воротам.		Повторить основные правила футбола.	08.04			
84.	1.	Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары мяча по воротам.	«Московская электронная школа»	Знаменитые российские футболисты.	10.04			
85	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке.4-5 станций		Берпи 10 р.	11.04			
86.	1.	Ведение мяча серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.		Ведение мяча.	15.04			

87.	1.	Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.		Элементы игры футбол.	17.04			
88.	1.	Ведение футбольного мяча и передачи в парах. Игра 1X1 или 2X2 забивать в ворота мяч. Игра в мини – футбол		Выпрыгивания вверх колени к груди 7 раз.	18.04			
89.	1.	Ведение и передача футбольного мяча. Техника передачи ф/мяча в парах и ведение мяча по прямой. Правила футбола.		Поднимание туловища 20 раз.	22.04			
Легкая атлетика 16 часов.								
Спринтерский бег								
90.	1.	Встречная эстафета. Бег - 30 м. П/И «Белые медведи». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости	24.04			
91.	1.	Встречная эстафета. Бег-30 м. Игра «Эстафета зверей».		Подъем туловища из положения лежа 15 р	25.04			
92.	1.	Бег 30 м.-учёт. Игра «Смена сторон».		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	01.05			
93.	1.	Беговые упражнения. Бег по определенному коридору. Челночный бег 3x10 м. П/И «К своим флажкам» Эстафеты.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	02.05			
94.	1.	Челночный бег 3x10 м.-учёт П/И «К своим флажкам» Эстафеты.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз.	06.05			
95.	1.	Итоговый контроль- тестирование.		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	08.05			
Прыжки								
96.	1.	Анализ контрольной работы. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.		стр. 165.	08.05			

97.	1.	Прыжок в длину с разбега, с места Разбег, отталкивание, полёт, приземление. П/И «Гуси-лебеди».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	13.05			
98.	1.	Прыжок в длину с разбега-учёт. П/И «Прыгающие воробушки».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз.07.05	15.05			
Метание малого мяча								
99	1.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. П/И «Зайцы в огороде».		Комплекс дыхательных упражнений	16.05			
100	1.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча на дальность. П/И «Дальние броски».	«МЭШ»	Приседание 15 раз.	20.05			
101	1.	Метание малого мяча с места на дальность-учёт. Игра «Дальние броски».		Комплекс утренней зарядки во время каникул.	22.05			
102	1.	Развитие скоростно- силовых качеств. Подведение итогов. Игры по выбору учащихся.		Бег на месте в течении 10 сек высоко поднимая колени.	23.05			

1.7. Календарно тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4-х классов учебный год.

Учитель: Демина Татьяна Анатольевна

13.	Кол – во часо в	Тема раздела, урока.	Электронн ые (цифровые) образовате льные ресурсы	Домашнее задание (№ пункта)	Корректировка			
					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
I четверть Легкая атлетика+ подвижные игры =22 часа					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
Спринтерский бег								
1.	1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетике. История возникновения лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы, бега.	«ЯКЛАСС»	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	05.09	05.09		
2.	1.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 40 м. П/И «Пятнашки». Челночный бег 3 x 10 м.	«МЭШ»	Прыжки на скакалке: Д: 60-80 р. М: 50-70р.	07.09	07.09		
3.	1.	Челночный бег 3x10 м. Бег с ускорением 60 м. П/И «Пятнашки».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости	08.09	08.09		
4.	1.	Челночный бег 3x10 м.- учет. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. П/И «Кот и мыши».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Д: 5 р.М: 8р.	12.09	12.09		
5.	1.	Специальные беговые упражнения. Бег 30-учет. Круговая эстафета. П/И «Невод».		Многоскоки.	14.09	14.09		
Прыжки								

6.	1.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места-учет. П/И «К своим флажкам». Эстафеты.		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	15.09	15.09		
7.	1.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. П/И «К своим флажкам». Эстафеты.	«ЯКЛАСС»	Многоскоки.	19.09	19.09		
8.	1.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - учет. П/И «Волк во ров».		Прыжки на месте	21.09	21.09		
Метание								
9.	1.	Метание теннисного мяча на дальность Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. П/И «Невод».		Метание мяча.	22.09	22.09		
10.	1.	Метание теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча. П/И «Невод».	«МЭШ»	Метание мяча.	26.09	26.09		
11.	1.	Метание теннисного мяча на дальность-учёт. Бросок набивного мяча. П/И «Невод»		Комплекс дыхательных упражнений.	28.09	28.09		
12.	1.	Входной контроль-тестирование.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	29.09	29.09		
13		Анализ контрольной работы. Равномерный бег 2 мин. Чередование бега и ходьбы.		Комплекс ОРУ на развитие силы.	03.10	03.10		
14.	1.	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. П/И «Салки на марше». Развитие выносливости.		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р	05.10	05.10		
15.	1.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. П/И «День и ночь». Развитие выносливости.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз.	06.10	06.10		
16.	1.	Круговая тренировка на развитие выносливости. 4-5 станций.		Прыжки на скакалке: Д: 60-80 р. М: 50-70р.	10.10	10.10		

17.	1.	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы. П/И «День и ночь».		Самоподготовка стр. 73-76.	12.10	12.10		
18.	1.	Круговая тренировка на развитие выносливости. 4-5 станций.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	13.10	13.10		
19.	1.	Равномерный бег 9 мин. П/И «На буксире».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15	17.10	17.10		
20.	1.	Равномерный бег 10 мин. П/И «На буксире».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	19.10	19.10		
21.	1.	Бег- 1000 м. (м) ,500 м. (д).		Поднимание туловища из положения лежа 15	20.10	20.10		
Подвижные игры								
22		Техника безопасности при проведении подвижных игр. П/И «Пустое место», «Белые медведи».		Прыжки с поворотом на 360 градусов.	24.10	24.10		
II четверть - гимнастика 15 часов + подвижные игры 10 часа = 22 часа					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
23.	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики. Перекаты в группировке. Строевые приемы. П/И «Охотники и утки»	«ЯКЛАСС»	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	07.11	07.11		
24.	1.	Кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. П/И «Защита укрепления».		стр.96.	09.11	09.11		
25.	1.	Строевые приемы. Акробатическая комбинация - учет.		Прыжки на скакалке Д: 60-80 р. М: 50-70р.	10.11	10.11		
26.	1.	Строевые приемы. Круговая тренировка- развитие гибкости, силы.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	14.11	14.11		
27.	1.	Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; мост; выпрыгнуть прогнувшись вверх-	«Московская	Поднимание туловища из	16.11	16.11		

		учет.	электронная школа»	положения лежа 15 р.				
28.	1.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание. В висе (м), в висе лежа (д)-учет		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	17.11	17.11		
29.	1.	Развитие физических качеств: Круговая тренировка (4 – 5 станций).Игры по выбору учащихся.		стр 86-88.	21.11	21.11		
30.	1.	Развитие физических качеств: Круговая тренировка (4 – 5 станций).Игры по выбору учащихся.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	23.11	23.11		
Лазание								
31.	1.	Висы. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку- учёт.	«ЯКЛАСС»	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	24.11	24.11		
32.	1.	Лазанье по канату в три приема		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	28.11	28.11		
33.	1.	Лазанье по канату в три приема- учет.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 раз.	30.11	30.11		
Опорный прыжок								
34.	1.	Разбег. Наскок на гимнастический мост. П/И «Охотники и утки»	«МЭШ»	Многоскоки.	01.12	01.12		
35.	1.	Разбег. Наскок на гимнастический мост. Постановка рук. Приземление. П/И «Защита укрепления»		стр.91-93.	05.12	05.12		
36.	1.	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. – учет. П/И «Защита укрепления».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12- 15 раз.	07.12	07.12		
37.	1.	Развитие физических качеств: Круговая тренировка (4 – 5 станций).Игры по выбору		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	08.12	08.12		
Подвижные игры								

38.	1.	П/И «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета. «Веровочка под ногами».		Вис на перекладине 10 сек.	12.12	12.12		
39.	1.	П/И «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты.		Прыжки на скакалке Д: 60-80 р.М: 50-70р.	14.12	14.12		
40.	1.	П/И «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами».		стр. 159-160.	15.12	15.12		
41.	1.	П/И «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15	19.12	19.12		
42.	1.	П/И «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств		Многоскоки.	21.12	21.12		
43		П/И «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	22.12	22.12		
44	1	Промежуточный контроль - тестирование.		Прыжки многоскоки	26.12	26.12		
45	1	Анализ контрольной работы. П/И «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12- 15 раз.	28.12	28.12		
III четверть- Подвижные игры на основе спортивных -На основе волейбола 13 часов + на основе баскетбола 20 часов-33 часа					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
Волейбол								
46.	1.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Передвижения в стойке. История возникновения волейбола.	«ЯКЛАСС»	Известные русские волейболисты.	09.01	09.01		
47.	1.	Подводящие упражнения для выполнения приема мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Эстафеты с мячами.		Вис на перекладине 10 сек.	11.01	11.01		
48.	1.	Подводящие упражнения для выполнения приема мяча сверху двумя руками. Повторить передачи мяча в парах.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз.	12.01	12.01		

49.	1.	Подводящие упражнения. Прием мяча снизу двумя руками. П/И «Круговая лапта». Правила игры волейбола.	«ЯКЛАСС»	Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	16.01	16.01		
50.	1.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. П/И «Пионербол». Прием мяча снизу двумя руками.		стр 161-162.	18.01	18.01		
51.	1.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Нижняя прямая подача. П/И «Не давай мяча водящему».		Вис на перекладине 10 сек.	19.01	19.01		
52.	1.	Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача. П/И «Не давай мяча водящему».		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	23.01	23.01		
53.	1.	Подводящие упражнения. Прием мяча снизу двумя руками. П/И «Круговая лапта».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	25.01	25.01		
54.	1.	Подводящие упражнения для выполнения нижней подачи мяча. Эстафеты с мячами.		Стр. 17- 18.	26.01	26.01		
55.	1.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача мяча сверху над собой. П/И «Пионербол»		Прыжки на скакалке 60-80 прыжков.	30.01	30.01		
56.	1.	Броски мяча через сетку. П/И «Пионербол».		Многоскоки.	01.02	01.02		
57.	1.	Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача. П/И «Перестрелка».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	02.02	02.02		
58.	1.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой. Приемы игры в пионербол. П/И «Пионербол».		Повторить правила пионербола.	06.02	06.02		
Баскетбол					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
59.	1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передача и ведение мяча. П/И «Гонка мячей по кругу».	«МЭШ»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-14 раз.	08.02	26.01		

60.	1.	Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол.П/И «Ведение после передачи», «10 передач».		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	09.02	30.01		
61.	1.	Передача мяча сверху из-за головы. Передача мяча в движении. П/И «вызови по имени».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	13.02	01.02		
62.	1.	Передача мяча сверху из-за головы. Передача мяча в движении. Бросок мяч в кольцо. П/И «вызови по имени».		Прыжки на скакалке 60-80 раз.	15.02	02.02		
63.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. П/И «Кросс с ведением мяча».		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	16.02	06.02		
64.	1.	Эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча с изменением направления и скорости.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз.	20.02	26.01		
65.	1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.		Многоскоки.	22.02	22.02		
66.	1.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. П/И «Овладей мячом».	«МЭШ»	стр 52-57.	22.02	22.02		
67.	1.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	27.02	27.02		
68.	1.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	29.02	29.02		
69.	1.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10- 12 раз.	01.03	01.03		
70.	1.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.		Подъем и опускание туловища из положения лежа 15 р.	05.03	05.03		

71.	1.	П/И «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	07.03	07.03		
72.	1.	П/И «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.		Стр 62-65.	07.03	07.03		
73.	1.	П/И «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	12.03	12.03		
74.	1.	П/И «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	14.03	14.03		
75.	1.	П/И «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.		Подтягивание на перекладине М-5 р Д-10р из виса лежа.	15.03	15.03		
76.	1.	П/И «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.		Комплекс на осанку.	19.03	19.03		
77	1.	П/И «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	20.03	20.03		
78	1.	Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	22.03	22.03		
IV четверть-Футбол 13 часов + легкая атлетика-12 часов=25 часов					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
79.	1.	Техника безопасности на уроках футболу. Специальные беговые упражнения. П/И «Черные и белые».	«МЭШ»	Беговые упражнения.	02.04	02.04		
80.	1.	Техника ведения ф/мяча. Упражнения на месте с перекатами мяча. Обучение техник ведения ф/мяча .		Ведение ф.б мяча.	04.04	04.04		
81.	1.	Останавливать мяч подошвой. Техника ведения ф/мяча. Упражнения на месте с перекатами мяча.		Упражнения на месте с перекатами	05.04	05.04		

				мяча подошвой				
82.	1.	Техника владения мячом. Удары по мячу ногой: правой и левой. Удары мяча по воротам.		Повторить основные правила футбола.	09.04	09.04		
83.	1.	Техника владения мячом. Удары по мячу ногой: правой и левой. Удары мяча по воротам.		Знаменитые российские футболисты.	11.04	11.04		
84.	1.	Ведение мяча: по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.		Ведение мяча.	12.04	12.04		
85.	1.	Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра в мини футбол.		стр. 21.	16.04	16.04		
86.	1.	Игра 1X1 или 2X2 забивать в ворота мяч. Техники передачи футбольного мяча в парах и ведение мяча. Правила по мини – футболу.		Выпрыгивания вверх колени к груди 7 раз.	18.04	18.04		
87.	1.	Ведение и передача футбольного мяча. Совершенствование техники передачи ф/мяча в парах и ведение мяча по прямой. Правила футбола.		Поднимание туловища 20 раз.	19.04	19.04		
88	1.	Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра в мини футбол.		Ведение мяча.	19.04	19.04		
Легкая атлетика 12 часов.					4 «а»	4 «б»	4 «а»	4 «б»
Спринтерский бег								
89.	1.	Специально беговые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы и бега. П/И «Заяц без логово»		Комплекс ОРУ на развитие гибкости	23.04	23.04		
90.	1.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».		Подъем туловища из положения лежа 15 р	25.04	25.04		
91.	1.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».		Прыжки на скакалке 100 прыжков.	26.04	26.04		

92.	1.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	26.04	26.04		
93.	1.	Бег- 30 м.-учёт. Круговая эстафета. Игра «Невод».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз.	02.05	02.05		
Прыжки								
94.	1.	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние. Игра «К своим флажкам».		Прыжок в длину с места 3-5 попыток.	03.05	03.05		
95.	1.	Прыжки на заданную длину. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы. Игра «К своим флажкам».	«МЭШ»	стр. 165.	07.05	07.05		
96	1.	Прыжок в длину с места – учёт. П/И «Волк во рву».		Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	07.05	07.05		
97	1.	Итоговый контроль- тестирование.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз.	10.05	10.05		
Метание малого мяча								
98	1.	Анализ контрольной работы. Метание теннисного мяча на дальность, в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».		Комплекс дыхательных упражнений	14.05	14.05		
99	1.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. П/И «Невод».		Приседание 15 раз.	16.05	16.05		
100	1.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. П/И «Удочка».		Берпи 10 р	17.05	17.05		

101	1.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. «Самый меткий»		Имитация метания мяча	21.05	21.05		
102	1.	Подведение итогов года. Развитие физических качеств в подвижных играх		Комплекс утренней зарядки во время каникул	23.05	23.05		

1.8. Перечень учебно-методического обеспечения

Перечень учебно-методического обеспечения по предмету «физическая культура» 1-2-3-4 классы

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл.)

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение,	Д
1.3	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Ф
1.4	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября»	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва	Д
2.6	Н. И. Сорокина «Поурочные планы», «Учитель 2007» 1 класс (I и II полугодие)	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Козел гимнастический	П
4.2	Канат для лазанья	П
4.3	Стенка гимнастическая	П
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5	Комплект навесного оборудования (перекладина)	П
4.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

4.7	Палка гимнастическая	К
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч детский	Д
4.13	Рулетка измерительная	К
4.14	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.15	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.16	Сетка волейбольная	Д
4.17	Аптечка	Д