Приложение 5

к ООП НОО

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора по УВР приказ

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни»

Н.В. Москаленко\_\_\_\_\_\_\_ от «30» августа 2022г. №581

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 4-А класса

Количество часов в неделю - 3 часа, количество часов за год – 102 часов

Уровень - базовый

Учитель Гордадзе Владимир Юрьевич (первая квалификационная категория)

РАССМОТРЕНО

школьное методическое объединение учителей

физической культуры

(протокол от «24» августа 2022г. № 2)

г. Симферополь, 2022 год

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности ( Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ НОО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014)

**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;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) 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.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности

• воспитание ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе

• стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

• Воспитание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития

• осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

• экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку

• ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей

**Метапредметные результаты**

•ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; — выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия

• устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений.

• формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

**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

В программе тематическое планирование распределено на 102 часа в год , 3 часа в неделю.

**Тематическое распределение часов в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Базовая часть | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Учебно – тематический план по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела**  **и тем** |  | **Часы** | **Практическая часть** | |
| **Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»** | **Учебные нормативы** | **Мониторинги** |
| **1.** | Раздел: физкультурно- оздоровительная деятельность | Воспитание готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Республике Крым и в Российской Федерации | **102 ч** |  |  |
| 1.1 | Тема: легкоатлетические упражнения | Гордиться победами выдающихся спортсменов-олимпийцев | 21 | 6 |  |
| 1.2 | Тема: подвижные игры | Всемирный день иммунитета | 18 | 3 |  |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | Екатерина Серебрянская Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике – гордость Республике Крым | 18 | 4 |  |
| 1.4 | Тема: кроссовая подготовка | Всемирный день здоровья | 21 |  |  |
| 1.5 | Тема: подвижные игры с элементами футбола | Лев Яшин – великий вратарь | 8 |  |  |
| 1.6 | Тема: подвижные игры с элементами баскетбола | Победа СССР над США в Олимпийских играх в 1972 году. Александр Белов – решающий бросок | 8 |  |  |
| 1.7 | Тема: подвижные игры с элементами волейбола | Гордиться победами выдающихся спортсменов-олимпийцев | 8 |  |  |
| **Всего** | |  | **102** | **13** |  |

**Содержание учебного предмета**

**1. Основы знаний о физической культуре:** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**2.Физкультурно -оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приёмы, перестроения. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, полушпагат, прыжок вверх, приземление.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Все виды складок, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки на скакалке.

**Легкоатлетические упражнения:** беговые упражнения, бег по дистанции 30м, 60м, челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с места, с разбега. Броски метбольного мяча на дальность из-за головы. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка**: бег на выносливость, преодоление припятствий, бег в гору и сгоры.

**Подвижные игры:** знать правила игр: «Пятнашки», «Выбивала» , «Собачка», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Найди свое место», «Рыбалка», «Змейка, «Снайпер», «День и ночь», эстафеты , «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:**

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, остановка мяча, удары по воротам, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: ведение мяча на месте, в движениии, ловля мяча, передачи мяча, бросок в кольцо, эстафеты с ведением мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: ловля мяча, передача мяча через сетку передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, игра в «Пионербол».

**Календарно - тематическое планирование** **4 класс**

**3 часа в неделю, всего 102 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | | **Количество часов** | **Класс** | **Дата проведения** | | | | **Примечание** |
| **по**  **плану** | | **по**  **факту** | |
| **Раздел: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | 102 |  |  | |  | |  |
| **Тема: легкоатлетические упражнения** | | | 11 |
| **1** | Инструкция по ТБ № 53-фк, №57-фк,№60-фк. Воспитание и привитие навыков ЗОЖ, соблюдение режима дня. Совершенствование навыков ходьбы, бега. Обучение всех видов старта старта. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 02.09 | |  | |  |
| **2** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции 30м. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 06.09 | |  | |  |
| **3** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег 30. **Контрольный норматив.** | | 1 | 4а | 08.09 | |  | |  |
| **4** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег 60м. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 09.09 | |  | |  |
| **5** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 13.09 | |  | |  |
| **6** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.  **Контрольный норматив.** Подвижная игра. | | 1 | 4а | 15.09 | |  | |  |
| **7** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения . Обучение технике метания малого мяча . Подвижная игра. | | 1 | 4а | 16.09 | |  | |  |
| **8** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения . Обучение технике метания малого мяча . Подвижная игра. | | 1 | 4а | 20.09 | |  | |  |
| **9** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения . Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине девочки. **Контрольный норматив.** Подвижная игра. | | 1 | 4а | 22.09 | |  | |  |
| **10** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | 1 | 4а | 23.09 | |  | |  |
| **11** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | 1 | 4а | 27.09 | |  | |  |
|  | **РАЗДЕЛ:КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | | 11 |  |  | |  | |  |
| **12** | Инструктаж ТБ 60-фк, №\_57/1-фк по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 29.09 | |  | |  |
| **13** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 30.09 | |  | |  |
| **14** | ТБ. ОРУ . Равномерный бег *(3мин)* Бег из различных и. п. с максимальной скоростью и с изменением скорости. Понятие *скорость бега.* Подвижная игра | | 1 | 4а | 04.10 | |  | |  |
| **15** | ТБ. ОРУ Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра | | 1 | 4а | 06.10 | |  | |  |
| **16** | ТБ. ОРУ Чередование ходьбы, бега. Ч/Б 3Х10м. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 07.10 | |  | |  |
| **17** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 11.10 | |  | |  |
| **18** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 13.10 | |  | |  |
| **19** | ТБ. ОРУ . Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 14.10 | |  | |  |
| **20** | ТБ. ОРУ Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 18.10 | |  | |  |
| **21** | ТБ. ОРУ Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, Подвижная игра | | 1 | 4а | 20.10 | |  | |  |
| **22** | ТБ. ОРУ Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, Ч/Б 3х10м. Подвижная игра | | 1 | 4а | 21.10 | |  | |  |
| ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ СЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА  «Играем все!» | | | 8 |  | | | | | |
| **23** | Инструктаж по ТБ № 55- фк по волейболу. Что такое волейбол? Подбрасывание и ловля мяча . Правила игры в пионербол. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 25.10 |  | |  | |
| **24** | ТБ. ОРУ . Подбрасывание и ловля мяча в движении. Воспитание чувства команды. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 27.10 |  | |  | |
| **25** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения. Подбрасывание и ловля мяча. Бросок из-за головы двумя руками. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 28.10 |  | |  | |
| **26** | ТБ.ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения. Передачи мяча через сетку. Подача при игре в пионербол. Правила игры в пионербол. Игра. | | 1 | 4а | 08.11 |  | |  | |
| **27** | ТБ.ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения. Передачи мяча через сетку. Подача при игре в пионербол. Правила игры в пионербол. Игра. | | 1 | 4а | 10.11 |  | |  | |
| **29** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ч/б 3х10м техника выполнения. Передачи через сетку. Игра в пионербол. | | 1 | 4а | 11.11 |  | |  | |
| **29** | ТБ.ОРУ. Передачи, подача одной рукой через сетку.  Игра в пионербол. | | 1 | 4а | 15.11 |  | |  | |
| **30** | ТБ. Урок – соревнование. Игра в пионербол | | 1 | 4а | 17.11 |  | |  | |
| ГИМНАСТИКА.  Бодрость, грация, координация. | | | 18 |  |  |  | |  | |
| **31** | Инструктаж по ТБ № 56-фк по гимнастике.  Обучение технике кувырка вперед в группировке, технике стойки на лопатках. Подвижная игра. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 18.11 |  | |  | |
| **32** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение техники кувырка вперед в группировке. Обучение стойке на лопатках.  Подвижная игра. | | 1 | 4а | 22.11 |  | |  | |
| **33** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение технике выполнение «моста» из положения лежа на спине. Обучение стойке на лопатках.  Подвижная игра. | | 1 | 4а | 24.11 |  | |  | |
| **34** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление выученных акробатических элементов. Обучение акробатической связки элементов в комбинацию. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 25.11 |  | |  | |
| **35** | ТБ. ОРУ. Комбинация акробатической связки элементов. **(норматив).** Подвижная игра. | | 1 | 4а | 29.11 |  | |  | |
| **36** | ТБ. ОРУ. Обучение технике кувырка назад в группировке. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 01.12 |  | |  | |
| **37** | ТБ. ОРУ. Обучение технике кувырка назад в группировке. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 02.12 |  | |  | |
| **38** | ТБ. ОРУ. Обучеиние технике ходьбы по бревну. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 06.12 |  | |  | |
| **39** | ТБ. ОРУ. Обучение технике ходьбы по бревну. Отжимания в упоре лежа. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 08.12 |  | |  | |
| **40** | ТБ. ОРУ. Подтягивание на перекладине(юн.). **Норматив.** Прыжки на скакалке (дев.) Подвижная игра. | | 1 | 4а | 09.12 |  | |  | |
| **41** | ТБ. ОРУ. Подтягивание низкой перекладине(дев ). **Норматив.** Прыжки на скакалке (юн). Подвижная игра. | | 1 | 4а | 13.12 |  | |  | |
| **42** | ТБ. Круговая тренировка по ОФП. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 15.12 |  | |  | |
| **43** | Т.Б. ОРУ. Опорный прыжок: напрыжка на «мостик» , прыжок вверх, приземление. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 16.12 |  | |  | |
| **44** | ТБ. ОРУ. Круговая тренировка с элементами гимнастики. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 20.12 |  | |  | |
| **45** | ТБ. ОРУ. Урок - игра: «Выбивала», «Рыбалка». | | 1 | 4а | 22.12 |  | |  | |
| **46** | ТБ. ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя. **Норматив.** Подвижная игра. | | 1 | 4а | 23.12 |  | |  | |
| **47** | ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 27.12 |  | |  | |
| **48** | ТБ. ОРУ. Урок - игра: «Выбивала», «Рыбалка». | | 1 | 4а | 29.12 |  | |  | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА | | | 8 |  |  |  | |  | |
| **49** | Инструктаж по технике безопасности по баскетболу №54-фк. Что такое баскетбол? Обучение передвижениям, остановкам, ловли и ведению мяча . Подвижная игра. | | 1 | 4а | 30.12 |  | |  | |
| **50** | Повторный инструктаж ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Правила игры в баскетбол. Обучение передвижениям, остановкам, ловли и ведению мяча . Подвижная игра. | | 1 | 4а | 10.01 |  | |  | |
| **51** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении , обводка фишек. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 12.01 |  | |  | |
| **52** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Броски по кольцу. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 13.01 |  | |  | |
| **53** | ТБ.ОРУ. Строевые упражнения. Броски по кольцу. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 17.01 |  | |  | |
| **54** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Выполнение броска по кольцу (техника). **Контрольный норматив.** Подвижная игра «Собачка». | | 1 | 4а | 19.01 |  | |  | |
| **55** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Урок - игра: «Собачка». | | 1 | 4а | 20.01 |  | |  | |
| **56** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | 1 | 4а | 24.01 |  | |  | |
| ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ  «Играем все!» | | | 18 |  |  |  | |  | |
| **57** | Инструктаж по ТБ по подвижным играм № 61-фк. Воспитание чувства команды, морально-волевых качеств. Подвижная игра «Собачка» на основе передач в баскетболе. | | 1 | 4а | 26.01 |  | |  | |
| **58** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Собачка» на основе передач в баскетболе. | | 1 | 4а | 27.01 |  | |  | |
| **59** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Снайпер». | | 1 | 4а | 31.01 |  | |  | |
| **60** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки». | | 1 | 4а | 02.02 |  | |  | |
| **61** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | 1 | 4а | 03.02 |  | |  | |
| **62** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | | 1 | 4а | 07.02 |  | |  | |
| **63** | ТБ. Подвижная игра «Колдун», «Лови меня», «Выбивала». | | 1 | 4а | 09.02 |  | |  | |
| **64** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на скакалке. Подвижная игра . | | 1 | 4а | 10.02 |  | |  | |
| **65** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке **контрольный норматив.**  Подвижная игра . | | 1 | 4а | 14.02 |  | |  | |
| **66** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  **контрольный норматив:**  поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 сек. Изучаем ГТО. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 16.02 |  | |  | |
| **67** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  **контрольный норматив.**  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Изучаем ГТО. Подвижная игра | | 1 | 4а | 17.02 |  | |  | |
| **68** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Подвижная игра «Собачка» для обучения передачи и ловли мяча в баскетболе. | | 1 | 4а | 21.02 |  | |  | |
| **69** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Урок – соревнование. Игра 4х 4 мини баскетбол | | 1 | 4а | 28.02 |  | |  | |
| **70** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Урок – соревнование. Игра 4х 4 мини баскетбол | | 1 | 4а | 02.03 |  | |  | |
| **71** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Игра в пионербол. | | 1 | 4а | 03.03 |  | |  | |
| **72** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Игра в пионербол. | | 1 | 4а | 07.03 |  | |  | |
| **73** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Игра в пионербол. | | 1 | 4а | 09.03 |  | |  | |
| **74** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения.  Эстафеты с мячом. | | 1 | 4а | 10.03 |  | |  | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА | | | 8 |  |  |  | |  | |
| **75** | Инструктаж по ТБ по подвижным играм №61-фк футболу № 58-фк. Обучение техники ведения мяча, передвижений. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 14.03 |  | |  | |
| **76** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения.  Обучение техники ведения мяча, передвижений. Подвижная игра.. | | 1 | 4а | 16.03 |  | |  | |
| **77** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения.  Обучение остановки и передачи мяча. Игра в мини футбол. | | 1 | 4а | 17.03 |  | |  | |
| **78** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Обучение остановки и передачи мяча. Игра в мини футбол. | | 1 | 4а | 28.03 |  | |  | |
| **79** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Остановка и передачи мяча. Удары по воротам. Игра в мини футбол | | 1 | 4а | 30.03 |  | |  | |
| **80** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Остановка и передачи мяча. Удары по воротам. Игра в мини футбол | | 1 | 4а | 31.03 |  | |  | |
| **81** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты с ведением мяча.Обводка .Вбрасывание аута. Правила игры в мини футбол. Игра в мини футбол | | 1 | 4а | 04.04 |  | |  | |
| **82** | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты с ведением мяча.Обводка .Вбрасывание аута. Правила игры в мини футбол. Игра в мини футбол | | 1 | 4а | 06.04 |  | |  | |
|  | **РАЗДЕЛ:КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | | 10 |  |  |  | |  | |
| **83** | Инструктаж ТБ №60-фк, №57/1-фк по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 07.04 |  | |  | |
| **84** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 11.04 |  | |  | |
| **85** | ТБ.. ОРУ. Равномерный бег *(3мин)*. Бег из различных и. п. с максимальной скоростью и с изменением скорости. Понятие *скорость бега.* Подвижная игра | | 1 | 4а | 13.04 |  | |  | |
| **86** | ТБ. ОРУ. Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра | | 1 | 4а | 14.04 |  | |  | |
| **87** | ТБ. ОРУ Чередование ходьбы, бега. Ч/Б 3Х10м. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 18.04 |  | |  | |
| **88** | ТБ. ОРУ. Бег с ускорением на расстояние 20м. Равномерный бег *(2 мин).* Подвижная игра | | 1 | 4а | 20.04 |  | |  | |
| **89** | ТБ. ОРУ . Чередование ходьбы, бега, преодоление препятствий. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 25.04 |  | |  | |
| **90** | ТБ. ОРУ . Чередование ходьбы, бега, преодоление препятствий. Подвижная игра. | | 1 | 4а | 27.04 |  | |  | |
| **91** | ТБ. ОРУ Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижная игра | | 1 | 4а | 28.04 |  | |  | |
| **92** | ТБ. ОРУ Равномерный бег *(4мин).* Закрепление и совершенствование навыков бега, Ч/Б 3х10м. Подвижная игра | | 1 | 4а | 02.05 |  | |  | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  (Бег, ходьба, прыжки, метание) | | | 10 |  |  |  | |  | |
| **93** | | Инструкция по ТБ № 60-фк, №57-фк. Воспитание и привитие навыков ЗОЖ, соблюдение режима дня. Совершенствование навыков ходьбы, бега. Обучение всех видов старта. Подвижная игра. | 1 | 4а | 04.05 |  | |  | |
| **94** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции 30м. Подвижная игра. | 1 | 4а | 05.05 |  | |  | |
| **95** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег 30. **Контрольный норматив.** | 1 | 4а | 11.05 |  | |  | |
| **96** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег 60м. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра. | 1 | 4а | 12.05 |  | |  | |
| **97** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега. Подвижная игра. | 1 | 4а | 16.05 |  | |  | |
| **98** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.  **Контрольный норматив.** Подвижная игра. | 1 | 4а | 18.05 |  | |  | |
| **99** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения . Обучение технике метания малого мяча . Подвижная игра. | 1 | 4а | 19.05 |  | |  | |
| **100** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения . Обучение технике метания малого мяча . Подвижная игра. | 1 | 4а | 23.05 |  | |  | |
| **101** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения . Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине девочки. **Контрольный норматив.** Подвижная игра. | 1 | 4а | 25.05 |  | |  | |
| **102** | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты с мячом. | 1 | 4а | 26.05 |  | |  | |

Даты в календарно-тематическом планировании проставлены с учетом региональных и федеральных праздников при этом содержание учебного материала выполняется в полном объеме.