


*Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Андреевская средняя школа № 3*

*«Утверждаю»  
Руководитель ОО:  
Директор МБОУ Андреевской СШ №3  
 / Геращенко Е.Н./  
приказ от 30.08.2022 г. № 128)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу **« Физическая культура»**

Уровень общего образования: начальное общее образование (4 класс)

Количество часов: (101 час, 3 ч в неделю)

Праздничные дни – 24.02.2023, 08.03.2023г, 01.05.2023., 08.05.2023 г.

Планирование составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по учебнику В. И. Лях Физическая культура 1 – 4 классы. Москва «Просвещение» 2013г

Учитель: Сенькина Лариса Александровна

**Содержание программы.**

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности с учётом медицинских показаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоление естественных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

- футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола (мини-футбола);
- баскетбол (мини-баскетбол) – специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте и в движении шагом, передача и ловля мяча, броски по кольцу, подвижные игры на материале баскетбола (мини-баскетбола)
- волейбол – подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки.

Простейшие акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий, подвижные игры на материале гимнастики.

Легкоатлетические упражнения: сочетание ходьбы и бега, беговые упражнения, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения, броски и метание, подвижные игры на материале лёгкой атлетики.

Национально региональный компонент: история создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и городе Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея, сюжетно-ролевые национальные игры.

### **Планируемые результаты.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути 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 разрешить 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 секунд на скорость, подтягиваться из виса лёжа, выполнять вис на время, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, вис согнувшись и вис прогнувшись, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- по разделу «Лёгкая атлетика» - техника высокого старта, пробегать на скорость 30м., выполнять челночный бег 3х10, беговую разминку, метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега, бросать набивной мяч, пробегать 1000м. выполнять прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту;
- по разделу «Кроссовая подготовка» - преодолевать кроссовым бегом дистанции от 250м до 2500м., восстанавливать дыхание после кроссового бега;
- по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Салки-догонялки», «Салки ноги на весу», «Мышеловка», «Метко в цель», «Кто быстрее», «Охотники и утка», «Третий лишний», «Вышибалы», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Забросай противника мячами», «Ловушки на хопах», «Земля, вода, воздух», «Салки с хвостиками», выполнять передачу и ловлю баскетбольного мяча, броски по кольцу, ведение мяча, ловлю и передачу волейбольного мяча через сетку, подачи, удары ногой по мячу, остановку мяча ногой, участвовать в эстафетах и спортивных играх по простым правилам.
- по разделу «Национально-региональный компонент» - рассказывать историю возникновения и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея, знать лучших спортсменов Республики Адыгея и города Адыгейска, играть национальные игры: «Подлог шапки», «Пешие всадники», «Драчливый баран», «Журавли-журавушки», «Журавлиная борьба», «Стрелок», «Колодец», «Пастух», «Сильные ноги», «Стать в угол», «Захватить флаг», «Метание камня», «Прыжок лягушки», «Кот охотник», «Догонялки», «Перетягивание».

### Тематический план для 4 класса.

№	Содержание	Кол-во	Тематическое планирование	Требования к
---	------------	--------	---------------------------	--------------

	курса	часов		уровню подготовленности учащихся
I.	(4 часа) Знания о физической культуре			
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Что такое физическая культура.	1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Какие движения выполняли первобытные люди. Понятия физическая культура и спорт. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.	<i>Знать (понимать):</i> -историю возникновения физической культуры и спорта; -основные понятия физическая культура и спорт.
2.	Современные Олимпийские игры.	1	Зарождение современных Олимпийских игр. Российские чемпионы Олимпийских игр. Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр.	<i>Знать (понимать):</i> -историю современных Олимпийских игр.
3.	Физическая культура человека.	2	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.	<i>Знать (понимать):</i> -основное содержание режима дня; -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений; -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ; -правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II.	(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой.	В процес се урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней	<i>Уметь:</i> -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; -выполнять комплексы упражнений

			зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе уроков.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<i>Уметь:</i> - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
<b>III. (96 часов) Физическое совершенствование</b>				
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<i>Уметь:</i> - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
2.	Гимнастика с основами акробатики.	18	Организующие команды и приёмы: построения и простые перестроения. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180°. Стойки: мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения. Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

			Упражнения общей физической подготовки.	
3.	Лёгкая атлетика.	23	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	- <i>Уметь</i> выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; -выполнять легкоатлетические упражнения.
4.	Подвижные игры.	18	Подвижные игры: салки-догонялки, салки «ноги на весу», «мышеловка», «метко в цель», «кто быстрее», «охотники и утка», «третий лишний», «весёлая эстафета».	- <i>Уметь</i> -играть в подвижные игры по общепринятым правилам; -осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
5.	Кроссовая подготовка.	18	Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 500 – 2500м. Упражнения общей физической подготовки.	- <i>Уметь</i> - выполнять кроссовый бег; - восстанавливать дыхание.
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	21 5 8 8	Баскетбол (мини-баскетбол): Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления и скорости движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Учебно-тренировочные игры. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Учебно-тренировочные игры. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол): Упражнения без мяча: бег с изменением	<i>Уметь:</i> - выполнять тактические действия в защите и нападении; - играть учебно-тренировочные игры по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

			направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочные игры. Упражнения общей физической подготовки.	
IV.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.	По календарному плану	Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Уметь:</i> -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования; -выполнять Т.Б. на соревнованиях; -участвовать в соревнованиях по видам.
V.	Национально-региональный компонент.	В процес-се урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск.	<i>Уметь:</i> -играть в подвижные игры. -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее.

### Календарно-тематический план 4 класс.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	факт	
<b>I четверть</b>				
1	<u>Теория.</u> Возникновение физической культуры и спорта. Правила Т. Б. на уроках физической культуры. (НРК). <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. А.</i>	02.09		Приседание 3x13. Стр. 8-13.
2	<u>Л./А.</u> Лёгкая атлетика – вид спорта. Ходьба и бег. <b>Контроль</b> бега 30м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	05		Приседание 3x13. Стр. 92-96.
3	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	07		Приседание 3x13. Стр. 104-107.
4	<u>Теория.</u> Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. (НРК). <i>Развитие физкультуры и спорта в Р. А.</i>	09		Отжимание 3x10. Стр. 13-19.
5	<u>Л./А.</u> Техника бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	12		Отжимание 3x10. Стр. 104-105.
6	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники шестиминутного бега. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	14		Отжимание 3x10. Стр. 104-105.

7	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Метание камня.</i>	16		Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 96.
8	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). <i>Метание камня.</i>	19		Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 96.
9	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Метание камня.</i>	21		Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 96.
10	<u>Л./А.</u> Метание большого и малого мяча в цель. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	23		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х10. Стр. 102-103.
11	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники метания мяча в цель. (НРК). <i>Пешие всадники.</i>	26		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х10. Стр. 102-103.
12	<u>Гимнастика.</u> Техника лазания по канату. Развитие двигательных способностей. (НРК). <i>Пешие всадники.</i>	28		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х10. Стр. 122-123.
13	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> лазания по канату. Развитие двигательных способностей. (НРК). <i>Пешие всадники.</i>	30.09		Приседание 3х15. Стр. 122-123.
14	<u>Теория.</u> Организм человека. Гигиена и закаливание. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>	03.10		Приседание 3х15. Стр. 19-63.
15	<u>Подвижные игры.</u> «Пятнашки маршем», «Салки-догонялки». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	05		Приседание 3х15. Стр. 131.
16	<u>Подвижные игры.</u> «Кто не успел, тот проиграл», «Салки-ноги на весу». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	07		Отжимание 3х12. Стр. 131.
17	<u>Подвижные игры.</u> <b>Контроль</b> бега 30м. «Мышеловка». (НРК). <i>Скачки.</i>	10		Отжимание 3х12. Стр. 132-133.
18	<u>Подвижные игры.</u> «Метко в цель», «Точное метание». (НРК). <i>Скачки.</i>	12.10		Отжимание 3х12. Стр. 133-134.
19	<u>Подвижные игры.</u> «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом». (НРК). <i>Ягнёнок.</i>	14		Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 134-135.
20	<u>Теория.</u> Режим дня. Самоконтроль. Первая помощь. (НРК). <i>Лучшие спортсмены Р. А.</i>	17		Прыжки на скакалке 3х20. Стр. 63-90.
21	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 500м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	19		Прыжки на скакалке 3х20.
22	<u>Кроссовая подготовка.</u> Гигиена и закаливание. Кроссовый бег 600м. (НРК). <i>Ягнёнок.</i>	21		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х10. Стр.45-54.
23	<u>Кроссовая подготовка.</u> Гигиена и закаливание. Кроссовый бег 800м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	24		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х10. Стр. 45-54.
24	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	26		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х10.
25	<u>П./И.</u> футбол. Техника передвижений и	28.10		Приседание 3х20.



	остановок без мяча.			
<b>II четверть</b>				
26	<u>П./И. футбол.</u> Удары по мячу.	07.11		Приседание 3x20.
27	<u>П./И. футбол.</u> Ведение мяча. <b>Контроль</b> бега 3x10.	09.11		Приседание 3x20.
28	<u>Кроссовая подготовка.</u> Мозг и нервная система. Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	11.11		Отжимание 3x12. Стр. 54-58.
29	<u>Кроссовая подготовка.</u> Органы дыхания. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	14		Отжимание 3x12. Стр. 58-62.
30	<u>Подвижные игры.</u> «Мышеловка». (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	16		Отжимание 3x12. Стр. 132-133.
31	<u>Подвижные игры.</u> <b>Контроль</b> бега 30м. «Салки-догонялки». (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	18		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 131.
32	<u>Подвижные игры.</u> «Метко в цель». (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	21		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 133-134.
33	<u>Подвижные игры.</u> <b>Контроль</b> прыжка в длину с места. «Охотники и утки». (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	23		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 134-135.
34	<u>П./И. Баскетбол.</u> Т./Б. на занятиях по баскетболу. Передвижения и остановки без мяча.	25		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3x12.
35	<u>П./И. Баскетбол.</u> Ловля и передача баскетбольного мяча по парам. «Опреди полёт мяча».	28.11		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3x12.
36	<u>П./И. Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча по парам. «Опреди полёт мяча».	30.11		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3x12.
37	<u>П./И. Баскетбол.</u> Ведение баскетбольного мяча на месте. «Ведение восьмёркой». <b>Контроль</b> техники метания набивного мяча.	02.12		Приседание 3x20.
38	<u>П./И. Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. «Броски в корзину с места».	05.12		Приседание 3x20.
39	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика как вид спорта. Т.Б. на гимнастике. Построения и перестроения.	07		Приседание 3x20. Стр. 107-109.
40	<u>Гимнастика.</u> Исходные положения. Кувырок вперёд. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	09		Отжимание 3x15. Стр. 108-109, 118-119.
41	<u>Гимнастика.</u> Общеразвивающие упражнения. Кувырок назад. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	12		Отжимание 3x15. Стр. 109-110, 119.
42	<u>Гимнастика.</u> Утренняя гимнастика. Стойка на лопатках. <b>Контроль</b> «кувырок вперёд».	14		Отжимание 3x15. Стр. 110-115, 119.
43	<u>Гимнастика.</u> Дыхательная гимнастика. Физкультминутка. Мост.	16		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 58-62, 115-118, 119.
44	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения кувырков. <b>Контроль</b> «стойка на лопатках».	19		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 118-119.
45	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники выполнения стойки «мост». Висы и упоры.	21.12		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 120-121.

	(НРК). <i>Догонялки.</i>			
46	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика для глаз. <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Догонялки.</i>	23.12		Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
47	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». (НРК). <i>Догонялки.</i>	26.12		Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
48	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	28.12		Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
49	<u>Гимнастика.</u> Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами.	30.12		Приседание 3x20. Стр. 121.
<b>III четверть</b>				
50	<u>Гимнастика.</u> Упражнения в равновесии. Дыхательная гимнастика. (НРК). <i>Стать в угол.</i>	13.01		Приседание 3x20. Стр. 121.
51	<u>Гимнастика.</u> Ходьба по бревну (100). Гимнастика для глаз. (НРК). <i>Стать в угол.</i>	16.01		Приседание 3x20. Стр. 122.
52	<u>Гимнастика.</u> Ходьба по бревну и наклонной скамейке. (НРК). <i>Стать в угол.</i>	18		Отжимание 3x15. Стр. 124-125.
53	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники выполнения равновесия. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	20		Отжимание 3x15. Стр. 121-122.
54	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	23		Отжимание 3x15. Стр. 121-122.
55	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	25		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 121-122.
56	<u>Гимнастика.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Кот-охотник.</i>	27		Встречные махи, лёжа на спине 3x12.
57	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в длину с места. (НРК). <i>Пастух.</i>	30.01		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 97.
58	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в длину с места. (НРК). <i>Пастух.</i>	01.02		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 97.
59	<u>П./И.</u> Волейбол. Передвижения остановки и прыжки без мяча.	03.02		Прыжки на скакалке 3x20.
60	<u>П./И.</u> Волейбол. Передачи мяча сверху по парам.	06		Прыжки на скакалке 3x20.
61	<u>П./И.</u> Волейбол. <b>Контроль</b> бега 3x10. Передачи мяча сверху по парам.	08		Прыжки на скакалке 3x20.
62	<u>П./И.</u> Волейбол. Передачи мяча снизу по парам.	10		Отжимание 3x15.
63	<u>П./И.</u> Волейбол. Передачи мяча снизу по парам. <b>Контроль</b> метания мяча в цель.	13		Отжимание 3x15.
64	<u>П./И.</u> Волейбол. Подача мяча снизу по парам.	15		Отжимание 3x15.
65	<u>П./И.</u> Волейбол. Простые правила волейбола. Игра «мяч через сетку».	17		Приседание 3x20.
66	<u>П./И.</u> Волейбол. <b>Контроль</b> метания малого мяча в горизонтальную цель. Игра «мяч через сетку».	20.02		Приседание 3x20.

67	<u>Подвижные игры.</u> Салки «Ноги на весу». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	22.02		Приседание 3x20. Стр. 131-132.
68	<u>Подвижные игры.</u> <b>Контроль</b> бега 30м. «Мышеловка». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	27.02		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 132-133.
69	<u>Подвижные игры.</u> «Третий лишний». (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	01.03		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 135.
70	<u>Подвижные игры.</u> «Охотники и утки». (НРК). <i>Журавли-журавушки.</i>	03.03		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 134-135.
71	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	06		Прыжки на скакалке 3x20.
72	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	10.03		Прыжки на скакалке 3x20.
73	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1400м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	13		Прыжки на скакалке 3x20.
74	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	15		Встречные махи, лёжа на спине 3x13.
75	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1600м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	17		Встречные махи, лёжа на спине 3x13.
76	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1700м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	20		Встречные махи, лёжа на спине 3x13.
77	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1800м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	22.03		Отжимание 3x13.
78	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	24.03		Отжимание 3x13.
<b>IV четверть</b>				
79	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2100м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	03.04		Приседание 3x20.
80	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2200м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	05.04		Приседание 3x20.
81	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2300м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	07		Приседание 3x20.
82	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	10		Отжимание 3x15.
83	<u>Подвижные игры.</u> «Мышеловка». (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	12		Отжимание 3x15. Стр. 132-133.
84	<u>Подвижные игры.</u> «Кто быстрее». (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	14		Отжимание 3x15. Стр. 134.
85	<u>Подвижные игры.</u> <b>Контроль</b> бега 30м. «Третий лишний». (НРК). <i>Пешие всадники.</i>	17		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 135.
86	<u>Подвижные игры.</u> «Охотники и утки». (НРК). <i>Пешие всадники.</i>	19		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 134-135.
87	<u>Подвижные игры.</u> «Третий лишний». <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП.	21		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 135.
88	<u>Л./А.</u> Ходьба и бег. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>	24.04		Встречные махи, лёжа на спине 3x12. Стр. 92.

89	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники бега 30м. с высокого старта. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>	26.04		Встречные махи, лёжа на спине 3x12.
90	<u>Л./А.</u> Техника бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	28.04		Встречные махи, лёжа на спине 3x12.
91	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> шестиминутного бега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	03.05		Прыжки на скакалке 3x20.
92	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в длину с разбега.	05.05		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 96.
93	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). <i>Метание камня.</i>	10.05		Прыжки на скакалке 3x20. Стр. 96.
94	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). <i>Метание камня.</i>	12		Отжимание 3x12. Стр. 96.
95	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	15		Отжимание 3x12. Стр. 96.
96	<u>Л./А.</u> Метание малого мяча в цель. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	17		Отжимание 3x12.
97	<u>Л./А.</u> Техника и тактика длительного бега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	19		Приседание 3x20.
98	<u>П./И.</u> <b>Футбол.</b> Простые правила футбола. Ведение мяча.	22		Приседание 3x20.
99	<u>П./И.</u> <b>Футбол.</b> Остановка и передача мяча по парам.	24		Приседание 3x20.
100	<u>П./И.</u> <b>Футбол.</b> Удары по неподвижному мячу. <b>Контроль</b> бега 3x10.	26		Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
101	<u>П./И.</u> <b>Футбол.</b> Удары по воротам. <b>Контрольное</b> тестирование по футболу.	29.05		Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
<b>Всего часов 101</b>				

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Заместитель директора по УР

Методического совета МБОУ

\_\_\_\_\_/Синько Н.А./

Андреевской СШ № 3

от « 26 » \_08\_ 2023 г № 1 \_\_\_\_\_/Синько Н.А. /