

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено:

На заседании ШМО НК

 - Одинцева Н.М.

Протокол № 1 от 30.08.2020г

Согласовано:

Ответственный

за УМР

 Шibaева О.А.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

4 класс, I уровень

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для 4 класса.

Автор: В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2019 год

Разработана: Литвиновым Владимиром Валерьевичем,
учителем физической культуры,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» с учётом УМК автора В.И.Ляха:

- 1) В.И.Лях. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019
- 2) А.А. Плешаков, О.А. Железникова. Концепция учебно-методического комплекса «Школа России», М.: Просвещение, 2013
- 3) В.И. Лях Учебник. Физическая культура 1-4 классы,- М.: Просвещение, 2012
- 4) В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации.1 -4 классы, пособие для учителя,- М.: Просвещение, 2014

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение предмета отводится 3 часа в неделю. Учебных недель в 4 классе – 34, поэтому рабочая программа рассчитана на 102 часа, что соответствует программе автора.

Рабочая программа полностью соответствует программе автора по физической культуре, изменения не вносились.

Общая характеристика учебного процесса

Технологии: организация работы в парах и малых группах; игровая технология.

Методы обучения: соревновательный, игровой.

Формы организации:

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Средства обучения: учебник по физической культуре.

Формы контроля: самостоятельная работа, фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование, контроль.

Критерии оценивания по предмету соответствуют Положению «О критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам начального общего образования» МБОУ «Успенская СОШ».

Планируемые результаты

Личностные

- 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

- 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 условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные

- 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).

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание программы

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование.

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений.

2.Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

3.Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4.Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

5.Подвижные и спортивные игры.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метание, броски. Игры на выносливость и быстроту.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела, урока.	К-во час.	Дата проведения	
			По плану	По факту
I	Когда и как возникли физическая культура и спорт	5 ч.		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	1	02.09	
2.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр, чемпионы по разным видам спорта..	1	04.09	
3.	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур , использование естественных сил природы.	1	07.09	
4.	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического , социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).	1	09.09	
5.	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.	1	11.09	
II	Бег, ходьба, прыжки, метание	13 ч.		
	<i>Овладение знаниями.</i>	1ч		
6.	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	1	14.09	
	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>	1ч		
7.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.	1	16.09	

	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i>	3ч		
8.	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м. Строение тела, основные формы движений(циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1	18.09	
9.	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1	21.09	
10.	«Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м).	1	23.09	
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	3ч		
11.	Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления, шириной 30см. Игра « Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	1	25.09	
12.	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	1	28.09	
13.	Прыжки с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат.	1	30.09	
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	3ч		
14.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1	02.10	
15.	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1.5x1.5)с расстояния 5-6 м.	1	05.10	
16.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.	1	07.10	
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>	2ч		
17.	Равномерный, медленный, до 5—8 мин. Укрепление сердца с	1	09.10	

	помощью занятий физическими упражнениями.			
18.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	1	12.10	
III	Играем все!	10 ч.		
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	6ч		
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	1	14.10	
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	16.10	
21.	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Орган осязания - кожа. Уход за кожей.	1	19.10	
22.	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1	21.10	
23.	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге)	1	23.10	
24.	Удары по воротам в футболе. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.	1	02.11	
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i>	3ч		
25.	Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом». Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	04.11	
26.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки». Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	06.11	
27.	Подвижные игры « Быстро и точно», « Снайперы», « Игры с ведением мяча». Правила проведения закаливающих процедур.	1	09.11	

	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>	1ч		
28.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	1	11.11	
IV	Бодрость, грация, координация	20 ч.		
	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>	5ч		
29.	Правила безопасности на занятиях. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Личная гигиена, режим дня.	1	13.11	
30.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1	16.11	
31.	Мост из положения лежа на спине. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система.	1	18.11	
32.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	20.11	
33.	Мост с помощью и самостоятельно. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	1	23.11	
	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i>	1ч		
34.	Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Положительные и отрицательные эмоции.	1	25.11	
	<i>Освоение строевых упражнений.</i>	2ч		
35.	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю. Повороты кругом на месте; расчёт по порядку.	1	27.11	
36.	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	30.11	
	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	2ч		

37.	Повороты прыжком на 90* и 180*. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.	1	02.12	
38.	Опускание в упор стоя на колене(правом,левом). Рекомендации , как беречь нервную систему.	1	04.12	
	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	2ч		
39.	Перелезание через бревно, коня. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1	07.12	
40	Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.	1	09.12	
	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>	4ч		
41	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1	11.12	
42	Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись Работа органов пищеварения..	1	14.12	
43	Подтягивание в виси, поднятие ног в виси. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1	16.12	
44	Подтягивание в виси, поднятие ног в виси. Вещества, которые человек получает вместе с пищей , необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1	18.12	
	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i>	4ч		
45	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1	21.12	
46	Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.	1	23.12	

47	Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	25.12	
48	Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	28.12	
V	Все на лыжи!	18 ч		
	<i>Овладение знаниями.</i>	1ч		
49	Основные требования к одежде во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	11.01	
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	17ч		
50	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	1	13.01	
51	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	15.01	
52	Подъём «лесенкой». Режим дня, его содержание и правила планирования.	1	18.01	
53	Спуски в высокой и низких стойках. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.	1	20.01	
54	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1	22.01	
55	Попеременный двухшажный ход. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	25.01	
56	Спуски с пологих склонов. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	1	27.01	
57	Торможение плугом и упором. Игра «Проверь себя» на соблюдение рекомендаций по соблюдению режима дня.	1	29.01	

58	Торможение плугом и упором. Требования к одежде и обуви для занятиям физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях)	1	01.02	
59	Повороты переступанием в движении. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1	03.02	
60	Повороты переступанием в движении. Игра « Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	1	05.02	
61	Подъём «лесенкой» и «елочкой». Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной , трудовой и игровой деятельности .	1	08.02	
62	Прохождение дистанции до 2,5 км. Измерение роста, массы тела , окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1	10.02	
63	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	12.02	
64	Спуски в высокой и низких стойках. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до , во время и после физических нагрузок).	1	15.02	
65	Попеременный двухшажный ход. Тестирование физических(двигательных)способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	1	17.02	
66	Прохождение дистанции до 2,5 км. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	1	19.02	
VI	Играем все!	21 ч		
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i>	8ч		
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	22.02	
68	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	24.02	

69	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Игра «Проверь себя» на усвоения требований самоконтроля.	1	26.02	
70	Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель(в ходьбе и медленном беге).	1	01.03	
71	Удары по воротам в футболе.	1	03.03	
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	05.03	
73	Подбрасывание и подача мяча. Приемы и передача мяча в волейболе.	1	10.03	
74	Подвижные игры на материале волейбола.	1	12.03	
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i>	4ч		
75	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол». Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение).	1	15.02	
76	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол». Игра « Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.	1	17.03	
77	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1	19.03	
78	Подвижные игры «Вызови по имени», «Снайперы»	1	02.04	
	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i>	3ч		
79	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	05.04	
80	Подвижные игры «Мини-баскетбол», « Мини-гандбол».	1	07.04	
81	Варианты игры в футбол, мини-волейбол.	1	09.04	
	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>	5ч		

82	Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1	12.04	
83	Подвижная игра «Волк во рву».	1	14.04	
84	Подвижная игра «Удочка».	1	16.04	
85	Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1	19.04	
86	Подвижная игра «Удочка».	1	21.04	
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>	1ч		
87	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	23.04	
VII	Бег, ходьба, прыжки, метание	15 ч.		
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	3ч		
88	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1	26.04	
89	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1	28.04	
90	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1	30.04	
	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	4ч		
91	Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м.	1	03.05	
92	Бег с изменением скорости с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	1	05.05	
93	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета»(расстояние 10-20м).	1	07.05	
94	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	10.05	
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i>	3ч		
95	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания.	1	12.05	

96	Бросок набивного мяча (1 кг) левая (правая) нога впереди с места	1	14.05	
97	Бросок набивного мяча (1 кг) с шага на дальность и заданное расстояние.	1	17.05	
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	3ч		
98	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).	1	19.05	
99	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1	21.05	
100	Многоскоки (тройной, пятерной, десятирной).	1	24.05	
	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>	2ч		
101	Равномерный, медленный, до 5—8 мин.	1	26.05	
102	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1	28.05	
	Итого	102		

Лист корректировки к рабочей программе

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись заместителя директора по УВР