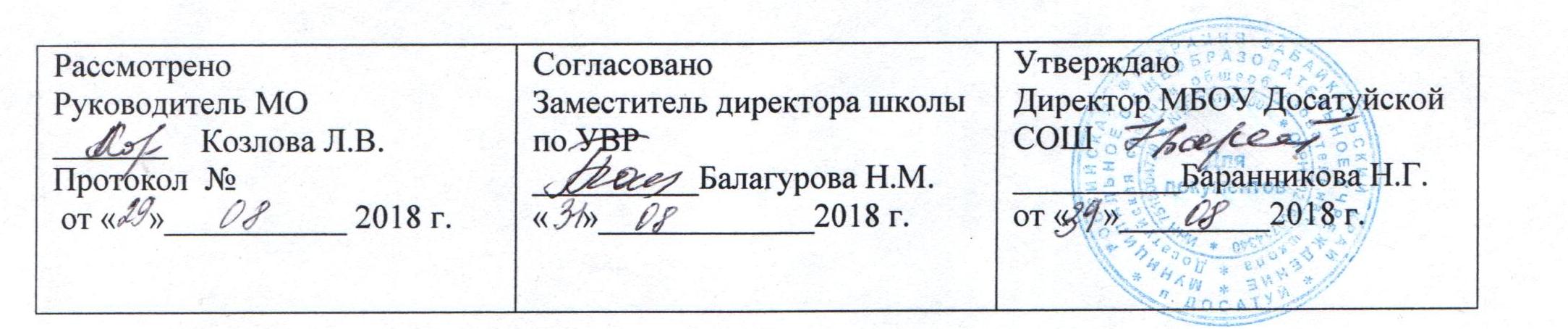
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Досатуйская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

Срок реализации программы – 1 год

Разработал:

Галютин Николай Васильевич,

учитель физической культуры

п. Досатуй, 2018 г.

**Рабочая программа по физкультуре 4 класс**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре для 4 класса составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

-ФГОС НОО, утверждённого приказом Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373, п.19.5 (ред. От 26.11.2010 № 1241);

-примерной программы начального общего образования по физкультуре;

-основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Досатуйской СОШ;

-положения о рабочей программе учебных курсов;

-авторской программы по физкультуреТарнопольской Р.И., Мишина Б.И.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формированию базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по физкультуре и авторской программой Тарнопольской Р.И., Мишина Б.И.

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели программы** | 1.Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся;  2.Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;  3.Овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;  4.Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности. |
| **Задачи программы** | 1. Формирование знаний о физической деятельности. 2. Овладение физической культурой как общей культурой человека. 3. Овладение физическими упражнениями, развитие физических качеств. 4. Использовать приобретённые знания, умения в практической деятельности. |
| **Объем программы (суммарно в год) и количество часов в неделю** | Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в соответствии с календарным планом –графиком. Программа составлена с учетом праздничных дней.  I четверть-27 часов, II четверть-21 час, III четверть-30 часов, IV четверть-24 часа. |

***1. Планируемые результаты освоения программы***

Обучающийся научится:

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результата образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Вести дневник самонаблюдения. Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации. Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений). Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам; Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах .

Обучающийся получит возможность научиться:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Результаты изучения учебного предмета***

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Регулятивные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий:

      • личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

      • смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросы:  какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

     • нравственно-этическая ориентация, в том числе,  и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.

**2. *Основные содержательные линии курса «Физическая культура»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Количество часов** |
| **1** | **Укрепление здоровья и личная гигиена** | **34ч** |
| **2** | **Способы двигательной деятельности** | **68ч** |
|  | - акробатика с элементами гимнастики | 14ч |
|  | -лёгкая атлетика | 25ч |
|  | -подвижные игры с элементами спортивных игр | 26ч |
|  | -мониторинг физического развития | 4ч |
|  | Демонстрация физических качеств | 4ч |
|  | **Всего за год** | **102ч** |

***Содержание курса физической культуры в 4 классе***

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

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

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных 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.** Составление режима дня. 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**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например:

1. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
2. кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 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.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-кг, гантели до-100т, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1-кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***3. Тематическое планирование курса «Физкультура»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела программы, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | 1 четверть | 27ч |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Ходьба и бег. Прыжки. | 1 |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ Ходьба и бег. Прыжки | 1 |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 4 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 5 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 6 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Кроссовая подготовка.**.** Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ . ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 8 | Инструктаж по ТБ . ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ . ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ . ОРУ .Развитие скорости | 1 |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ . ОРУ .Развитие скорости. | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Развитие скорости. | 1 |  |
| 14 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Развитие скорости. | 1 |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Развитие скорости. | 1 |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ . ОРУ. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 20 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Метание мяча. | 1 |  |
| 21 | Инструктаж по ТБ . ОРУ. Метание мяча. | 1 |  |
| 22 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Метание мяча. | 1 |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ . ОРУ .Метание мяча. | 1 |  |
| 24 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **.Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 25 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **.Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 26 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **.Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **.Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
|  | ****2 четверть**** | **21ч** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 4 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 5 | Инструктаж по ТБ . ОРУ Бег по пересеченной местности | 1 |  |
| 6 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 8 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 14 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 15 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |  |
| 16 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |  |
| 17 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |  |
| 18 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |  |
| 19 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |  |
| 20 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** | 1 |  |
| 21 | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ **Акробатика. Строевые упражнения.** |  |  |
|  | 3 четверть | **30ч** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Висы. | 1 |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Висы. | 1 |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Висы. | 1 |  |
| 4 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Висы. | 1 |  |
| 5 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Висы. | 1 |  |
| 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |  |
| 8 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 14 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 20 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 21 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 22 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 24 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 25 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 26 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |  |
| 29 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мониторинг физического развития. | 1 |  |
|  | 4 четверть | **24ч** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 4 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 5 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |  |
| 8 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 14 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** | 1 |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ . ОРУ **Оздоровительная и спортивная деятельность.** |  |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Ходьба и бег. | 1 |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Ходьба и бег | 1 |  |
| 20 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Прыжки. | 1 |  |
| 21 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Прыжки. | 1 |  |
| 22 | Инструктаж по ТБ. ОРУ Прыжки. | 1 |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ . ОРУ .Метание мяча. | 1 |  |
| 24 | Инструктаж по ТБ . ОРУ .Метание мяча. | 1 |  |
| 25 | Инструктаж по ТБ . ОРУ .Метание мяча. | 1 |  |
| 26 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Метание. | 1 |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Итоговый урок. | 1 |  |

**Итого: 102 часа**