Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | Согласовано  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П. Рындина  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ**  директор МБОУ «Бичурская СОШ № 4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Нестерова  Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_20\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **Физической Культуре**

(указать учебный предмет, курс)

класс 4

Количество часов 105

Учитель Григорьев Евгений Николаевич

Категория первая

Бичура 2021 г

1. **Нормативная база рабочих программ начальных классов**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесённых приказами Минобразования и науки РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 31.12.2015 №1576);
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
* Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Бичурская СОШ№4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»;
* Положение «О рабочей программе учебног предмета по ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.»;
* Учебного плана МБОУ «Бичурская СОШ №4 имени Героя Советского Союза Соломенникова Е.И.» на 2021-2022 учебный год;
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утверждён приказом Министерством просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345, с изменениями от 18.05.2020 г. Приказ №249);
* Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»

образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

Значение учебного предмета в системе общего образования.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

Целью преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития в современном мире.

Задачи:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;

- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;

- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;

- повысить у обучающихся мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

-реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

-преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;

-участие в деятельности школьных спортивных клубов;

-демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

1. **Личностные, метапредметные и предметные связи освоения конкретного учебного предмета, курса**

     В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов 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, доброжелательно 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 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 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 здоровье сберегающую 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,

1. **Планируемые результаты изучения предмета**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. **Содержание учебного курса**

**Легкая атлетика 15 ч.:** Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы; Высокий старт. Бег с ускорением; Бег на скорость - 30 м; Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей; Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей; Прыжок в длину способом «согнув ноги»; Метание теннисного мяча на дальность; Метание теннисного мяча на дальность; Метание теннисного мяча на дальность; Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров; Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча; Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча; Эстафетный бег; Бег на выносливость - 1000 м; Равномерный бег по дистанции, подвижные игры.

**Подвижные игры 12 ч.:** Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра; Игры: «Белые медведи», «Космонавты»; Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»; Игры: «Пятнашки», «Точный расчет»; НРК "Игры наших предков"; Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»; Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка»; Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами»; Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»; Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний»; Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей»; Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»; Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».

**Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.:** Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами; Техника акробатических упражнений; Техника акробатических упражнений; Оценка техники выполнения акробатических упражнений; Ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке; Висы и упоры. Строевые упражнения; Висы и упоры. Строевые упражнения; Висы и упоры (оценка техники); Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат); Прыжки через скакалку; Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке; Лазанье и перелезание по гимнастической стенке; Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине; Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине; Стойка на лопатках; Ходьба по бревну.

**Лыжная подготовка 24 ч.:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг; Скользящий шаг без палок, с палками; Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте; Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом; Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой»; Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке; Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении; Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке; Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом»; Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов; Прохождение дистанции до 1500 м; Спуск и подъем без палок. Торможение упором; Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором; Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота»; Техника торможения «плугом»; Техника поворота переступанием с горы; Попеременно двухшажный ход с палками; Техника спуска, торможения; Техника в подъем «елочкой»; Техника поворота переступанием в конце спуска; Прохождение дистанцию до 2км со средней скоростью; Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник»; Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки»; Лыжные эстафеты. Игра «За мной».

**Подвижные игры 6 ч.:** Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр; Элементы баскетбола. Повороты, перемещения; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча в колонне; Эстафеты с баскетбольными мячами; Броски мяча в щит. Эстафеты.

**Кроссовая подготовка 15 ч.:** Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки; Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы; Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы»; Кроссовая подготовка. Отжимание; Кроссовая подготовка. Челночный бег; 3-х минутный бег. Эстафеты; Круговая эстафета; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты; Отжимание. Челночный бег; Упражнения на силу «Отжимание».

**Легкая атлетика 15 ч.:** Бег по пересеченной местности; Бег по пересеченной местности; Виды ходьбы и бега; Бег из разных исходных положений; Спринтерский бег, бег с высокого старта; Спринтерский бег, стартовый разгон; Спринтерский бег, стартовый разгон, финиширование; Бег на результат 30, 60 м; Техника прыжков с места; Техника прыжков с разбега; Техника прыжков с разбега, приземление; Прыжок в длину с места; Метание мяча на дальность; Эстафетный бег; Бег на выносливость - 1000 м.

1. **Календарно – тематическое планирование для 4 кл.**

Тематическое планирование по физической культуре для 4-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к здоровью, как основному ресурсу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Формирование здорового образа жизни
3. Воспитание позитивного ценностного отношения к собственной жизни, культуры поведения в быту и на рабочем месте;
4. Развитие ценностного отношения к знаниям физической культуре и спорту, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования разделов и тем** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 неделя |  |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением. |  |
| 3 | Бег на скорость - 30 м |  |
| 4 | Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 неделя |  |
| 5 | Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». |  |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность | 3 неделя |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 10 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. | 4 неделя |  |
| 11 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. |  |
| 12 | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча |  |
| 13 | Эстафетный бег. | 5 неделя |  |
| 14 | Бег на выносливость - 1000 м. |  |
| 15 | Равномерный бег по дистанции, подвижные игры. |  |
| **Подвижные игры 12 ч.** | | | |
| 16 | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 6 неделя |  |
| 17 | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». |  |
| 18 | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» |  |
| 19 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».  НРК "Игры наших предков" | 7 неделя |  |
| 20 | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  |
| 21 | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  |
| 22 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 8 неделя |  |
| 23 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |
| 24 | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». |  |
| 25 | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 9 неделя |  |
| 26 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |
| 27 | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.** | | | |
| 28 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 10 неделя |  |
| 29 | Техника акробатических упражнений. |  |
| 30 | Техника акробатических упражнений. |  |
| 31 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | 11 неделя |  |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке |  |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке |  |
| 34 | Ходьба по гимнастической скамейке | 12 неделя |  |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке |  |
| 36 | Висы и упоры. Строевые упражнения. |  |
| 37 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 13 неделя |  |
| 38 | Висы и упоры (оценка техники). |  |
| 39 | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). |  |
| 40 | Прыжки через скакалку | 14 неделя |  |
| 41 | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. |  |
| 42 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. |  |
| 43 | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | 15 неделя |  |
| 44 | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. |  |
| 45 | Стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. |  |
| **Лыжная подготовка 24 ч.** | | | |
| 46 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. | 16 неделя |  |
| 47 | Скользящий шаг без палок, с палками. |  |
| 48 | Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте. |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. | 17 неделя |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой». |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | 18 неделя |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке. |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом». |  |
| 55 | Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов. | 19 неделя |  |
| 56 | Прохождение дистанции до 1500 м. |  |
| 57 | Спуск и подъем без палок. Торможение упором. |  |
| 58 | Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором. | 20 неделя |  |
| 59 | Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота». |  |
| 60 | Техника торможения «плугом». |  |
| 61 | Техника поворота переступанием с горы. | 21 неделя |  |
| 62 | Попеременно двухшажный ход с палками. |  |
| 63 | Техника спуска, торможения. |  |
| 64 | Техника в подъем «елочкой». | 22 неделя |  |
| 65 | Техника поворота переступанием в конце спуска. |  |
| 66 | Прохождение дистанцию до 2км со средней скоростью. |  |
| 67 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | 23 неделя |  |
| 68 | Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». |  |
| 69 | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  |
| **Подвижные игры 6 ч.** | | | |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 24 неделя |  |
| 71 | Элементы баскетбола. Повороты, перемещения. |  |
| 72 | Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении. |  |
| 73 | Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча в колонне. | 25 неделя |  |
| 74 | Эстафеты с баскетбольными мячами |  |
| 75 | Броски мяча в щит. Эстафеты |  |
| **Кроссовая подготовка 15 ч.** | | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. | 26 неделя |  |
| 77 | Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы. |  |
| 78 | Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине. |  |
| 79 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. | 27 неделя |  |
| 80 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. |  |
| 81 | Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы». |  |
| 82 | Кроссовая подготовка. Отжимание. | 28 неделя |  |
| 83 | Кроссовая подготовка. Челночный бег. |  |
| 84 | 3-х минутный бег. Эстафеты. |  |
| 85 | Круговая эстафета. | 29 неделя |  |
| 86 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. |  |
| 87 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. |  |
| 88 | Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты | 30 неделя |  |
| 89 | Отжимание. Челночный бег |  |
| 90 | Упражнения на силу «Отжимание». |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| 91 | Бег по пересеченной местности | 31 неделя |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности |  |
| 93 | Виды ходьбы и бега. |  |
| 94 | Бег из разных исходных положений | 32 неделя |  |
| 95 | Спринтерский бег, бег с высокого старта |  |
| 96 | Спринтерский бег, стартовый разгон. |  |
| 97 | Спринтерский бег, стартовый разгон, финиширование. | 33 неделя |  |
| 98 | Бег на результат 30, 60 м |  |
| 99 | Техника прыжков с места. |  |
| 100 | Техника прыжков с разбега. | 34 неделя |  |
| 101 | Техника прыжков с места, приземление. |  |
| 102 | Прыжок в длину с места. |  |
| 103 | Метание мяча на дальность | 35 неделя |  |
| 104 | Эстафетный бег. |  |
| 105 | Бег на выносливость - 1000 м. |  |

Лист корректировки тематического планирования

Предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** | | |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** | | |
| Сертификат | 603332450510203670830559428146817986133868575788 | |
| Владелец | Нестерова Наталья Андреевна | |
| Действителен | С 02.03.2021 по 02.03.2022 | |