

Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования Администрации г.о. Самара
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Самарский медико-технический лицей» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

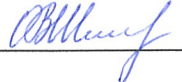
Председатель методического
объединения

 М.А.Мартынова

Протокол № 1
от 28.08.2023г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

 О.В.Шатун

УТВЕРЖДЕНО

Директор


А.А.Волчкова

Приказ № 154-од
от 28.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1-4 классов**

Самара, 2023г

1. Пояснительная записка.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012год .

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре, включая региональный компонент (разделы : «Лыжная гонки », «Плавание» отсутствуют).

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной

деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по

формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников

научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и

воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю-

33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс(102 ч. в год).

Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах

деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;

- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

1-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются :

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

2-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Предметные результаты:

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

3-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

4-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

6.Содержание начального общего образования по учебному предмету.

Раздел 1.Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в

России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

1 класс (99часов).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровью человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

2 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся 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 положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

3 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы коррегирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

4 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 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.

Гимнастические комбинации: из вися 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: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: 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; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, 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.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.

1 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Рабочая программа

1 класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
<i>Знания о физической культуре (4ч)</i>						
1	Олимпийские игры . Игры на свежем воздухе. Подвижные игры. Вышибалы	1			ИКТ	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
2	Скелет и мышцы человека. Осанка. Подвижные игры. Вышибалы.	1			ИКТ	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
3	Стопа человека .Игры на свежем воздухе. Подвижные игры. Кот и мыши.	1				Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1				Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и

	Подвижные игры. Кот и мыши.					погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
<i>Организация здорового образа жизни (3ч)</i>						
5	Правильный режим дня. Подвижные игры. Перестрелка.	1			презентация	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
6	Закаливание. Подвижные игры. Перестрелка.	1			презентация	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
7	Профилактика нарушений зрения. Игры на свежем воздухе. Подвижные игры. Вышибалы	1				Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
<i>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)</i>						

8-9	Оценка правильности осанки. Подвижные игры на свежем воздухе.	2				Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i>						
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Подвижные игры.	1				Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
11	Физические упражнения для физкультминуток.	1				Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
12	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1				Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
<i>Спортивно-оздоровительная</i>						

<i>деятельность (90ч)</i>						
<i>Лёгкая атлетика (23ч)</i>						
13	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1				<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега</p>
14-15	Бег в среднем темпе.	2				
16-17	Бег с максимальной скоростью.	2				
18-19	Челночный бег.	2				
20-21	Прыжки в длину с места.	2				
22-23	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	2				
24-27	Прыжки на скакалке.	4			скакалки	
28-29	Прыжки через скакалку на одной ноге.	2			мячи	
30-31	Прыжки через скакалку на другой ноге.	2				
32-33	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	2				
34-35	Эстафеты со скакалкой.	2				
<i>Гимнастика (22ч)</i>						
36-37	Разные виды ходьбы.	2				<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения;</p> <p>использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p>
38-40	Повороты направо, налево, кругом.	3				
41-43	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	3				

44-45	Передвижения в колонне по одному.	2				выполнять основные элементы кувырка вперёд
46-47	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	2				
48-49	Отжимание в упоре лёжа.	2				
50-51	Подтягивание на высокой перекладине.	2				
52-53	Подтягивание на низкой перекладине.	2				
54-55	Группировка. Перекаты в группировке.	2			маты	
56-57	Кувырок вперёд.	2				
<i>Кроссовая подготовка (19ч.)</i>						
58	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1				Понимать значение основных понятий и терминов в беге; описывать технику выполнения ходьбы,; демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; применять правила соревнований в беге.
59	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1				
60-61	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки)	2				
62-63	Челночный бег 3x5м, 3x10м.	2				
64-65	Эстафеты с бегом на скорость.	2				
66-67	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	2				
68-69	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	2				
70-71	ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	2				

72	Равномерный бег(4 мин.)	1				
73-74	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	2				
75	«Круговая эстафета»	1				
76	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1				
<i>Подвижные и спортивные игры (26ч)</i>						
77	Ору. Правила игры. Считалки.	1				<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам</p>
78	<i>Ору.Игры для формирования осанки.</i> «Замри»	1				
79	Эстафеты с переноской предметов на голове	1				
80	<i>Игры с бегом.</i> «Давай подружиться»	1				
81	Ору.«Салки-догонялки»	1				
82	Ору.«Кот и мыши»	1				
83	Ору.«У медведя во бору»	1				
84	<i>Упражнения с мячами.Игры с мячом.</i> «Гонка мячей»	1			мяч	
85	Игры на внимание.«Охотники и утки»	1				
86	Эстафеты с мячом.	1				
87	Ору.Вышибалы.	1				
88-89	Эстафеты со скакалкой.	2				

90-91	ОРУ. Игры на внимание.	2				
92-93	Эстафеты с предметами.	2				
94	<i>Игры с прыжками. «Волк во рву»</i>	1				
95	Ору.«Прыжки по кочкам»	1				
96	Прыжковые упр.«Прыгающие воробушки»	1				
97	<i>Игры со скакалкой. «Удочка»</i>	1			скакалки	
98	<i>«Часы пробили...»</i>	1				
99	<i>Игры с метанием. «Метко в цель»</i>	1			Малые мячи	

Рабочая программа 2 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1			1	Вводный	Инструктаж по ТБ					
2	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	3		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
		Прыжки	2	Изучение нового материала	Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжки с поворотами на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
		Метание	2	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Текущий	Комплекс 1		

					силовых способностей	дальность с места, из различных положений				
3	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	7	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		
				Комплексный	Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1		

4	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

					сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.					
		Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2		

		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование ЗУН			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование ЗУН			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

					координационных способностей					
5	<i>Прыжки через скакалку</i>		12	Комплексный	ТБ на уроках физической культуры с использованием скакалок.	Знать правила поведения на уроке, соблюдать технику безопасности при прыжках через скакалку.	Текущий	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через скакалку способом «вперед».	Уметь выполнять прыжки с места.	Текущий	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через скакалку способом «вперед»	Учимся понимать, как работают руки при прыжках, способом «вперед».	Текущий	Компл екс 3		
				Комплексный	Прыжки через скакалку на правой ноге	Работать над координацией движений	Текущий	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через скакалку на левой ноге	Работать над координацией движений	Текущий	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	. Сдача тестовых нормативов (за 1 мин способом вперед)			Компл екс 3		
				Комплексный	Прыжки через скакалку способом «назад»	Работать над координацией движений	Текущий	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через скакалку способом «назад»	Работать над координацией движений	Текущий	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку		Текущий	Компл екс 3		
				Комплексный	Эстафеты со скакалками	Уметь работать в команде		Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	.Эстафеты со скакалками	Уметь работать в команде		Компл екс 3		
Совершенствование ЗУН	Эстафеты со скакалками	Уметь работать в команде		Компл екс 3						
6	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>		16	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -	Текущий	Компл екс 3		

					баскетбол				
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Текущий	Комплекс 3		

					правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол				
				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
7	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	7	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		

					«Третий лишний»					
				Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
8	<i>Лёгкая атлетика</i>	Ходьба и бег	2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью до 60м.	Текущий	Комплекс 4		
		Прыжки	1	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий	Комплекс 4		
		Метание	3	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Текущий	Комплекс 4		

					скоростно-силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места, из различных положений				
				Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4 – 5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4		

Итого: 102 часа

Рабочая программа

3 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1			1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности					
2	<i>Лёгкая атлетика</i>	Ходьба и бег	6		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1		

				место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ.					
			Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комп лекс 1		
			Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комп лекс 1		
		Прыжки	4	Комплексный	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комп лекс 1	
				Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачёт, тестирование	Комп лекс 1	
		Метание	3	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Комп лекс 1	

					огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.					
				Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель.	Зачёт, тестирование	Комплекс 1		
3	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	12	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		

					выносливости.				
				Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комп лекс 1	
				Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комп лекс 1	
				Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комп лекс 1	
				Учётный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Сдача норм без учёта времени, выполнение бега и ходьбы без остановки	Комп лекс 1	
4	Гимнастика	Акробатика. Строевые	6	Изучение нового	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и	Текущий	Комп лекс	

		упражнения		материала	шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	в комбинации		2		
				Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

				Развитие координационных способностей.					
			Учётный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Комп лекс 2		
	Висы. Строевые упражнения	6	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.	Текущий	Комп лекс 2		
			Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.	Текущий	Комп лекс 2		

				Развитие силовых способностей.					
			Совершенствование ЗУН	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.</p>	Текущий	Комплекс 2		
			Учётный	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.</p>	<p>Подтягивание: «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1</p> <p>Отжимание от скамейки: «5» - 16; «4» - 11; «3» - 6</p>	Комплекс 2		
	Опорный прыжок	6	Изучение нового материала	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.</p> <p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м).</p> <p>Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Комплекс 2		

				<p>коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>					
			Совершенствование ЗУН	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Комплекс 2		
			Комбинированный	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Комплекс 2		
			Комплексный	<p>Передвижение по диагонали,</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок</p>	Текущий	Комплекс		

					противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	прыжок		2		
5	<i>Прыжки через скакалку</i>		12	Комплексный	ТБ на уроках физической культуры	Соблюдать ТБ на уроках во время прыжков.	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через скакалку способом «вперед»	Уметь выполнять прыжки с места	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Прыжки через скакалку способом «назад»		Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	Прыжки различными способами	Работать над координацией движений	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Эстафеты со скакалками	Уметь работать в команде		Комплекс 3		
6	<i>Катание на коньках.</i>		10	Совершенствование ЗУН	ТБ и правила поведения на катке. Как правильно шнуровать коньки. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.	Уметь: Скольжение по прямой. Торможение полуплугом ,плугом. Техника бега на коньках со старта.	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники скольжения по прямой. По повороту- дуге в игре. Игры-«Змейка, Фонарики, Салочки»	Развитие быстроты, координации движений ,равновесия.		Комплекс 3		

				Совершенствование ЗУН	Обучение техники бега со старта .Торможение плугом.	Уметь тормозить плугом.	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ускорение со старта в парах.	Обучение позы конькобежца.	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	Произвольное катание. Подвижные игры			Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Соревнования в беге на 100 м со старта.	Уметь:	Оценить	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники изученных элементов в играх и эстафетах.	Уметь:	Оценить	Комплекс 3		
7	Подвижные игры на основе баскетбола		14	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		

				шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей				
			Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3	

				координационных способностей					
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий	Комплекс 3		

				Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	баскетбол.				
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3		

					способностей				
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3	
				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3	
8	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	10	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 4	

				«Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.					
			Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба). Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Комплекс 4		

					«Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.					
				Учётный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Без учёта времени; выполнение без остановки	Комплекс 4		
9	<i>Лёгкая атлетика</i>	Ходьба и бег	4	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
Учётный				Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4			
Прыжки		4	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4			
			Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4			
Метание		5	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4			

				качеств.					
			Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комп лекс 4		
			Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперёд вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комп лекс 4		

Итого 102 часа

**Рабочая программа
4 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1			1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности					
2	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	6		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
				Комплексный	Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		

				Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Бег (30 м). Мальчики: 5.0 - 5.5 - 6.0; Девочки: 5.2 – 5.7 – 6.0. Бег (60 м). Мальчики: 10.0; Девочки: 10.5	Комп лекс 1		
		Прыжки	4	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комп лекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комп лекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комп лекс 1		
				Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачёт)	Комп лекс 1		
3	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	12	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комп лекс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комп лекс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комп лекс 1		

				Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комп лекс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комп лекс 1		
				Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комп лекс 1		
				Учётный	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учёта времени	Комп лекс 1		
4	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения	6	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп лекс 2		
				Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп лекс 2		
				Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комп лекс 2		
				Учётный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов	Комп лекс 2		

				координационных способностей. Игра «Что изменилось?»					
	Висы.	6	Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комп лекс 2		
			Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комп лекс 2		
			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комп лекс 2		
			Учётный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висячем положении: «5» - 12; «4» - 8; «3» - 2. Подтягивание: «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1	Комп лекс 2		
	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комп лекс 2		
			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Комп лекс 2		
			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание	Уметь лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Комп лекс		

					через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	канату, выполнять опорный прыжок		2		
				Учётный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	Комп лекс 2		
5	Прыжки через скакалку		12	Комплексный	Прыжки через скакалку способом «вперед»	Уметь прыгать на скорость, на время.	Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Прыжки способом «назад»		Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Прыжки различными способами		Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Эстафеты со скакалками.	Уметь работать в команде.	Текущий	Комп лекс 3		
6	Катания на коньках.		12	Комплексный	Инвентарь и спортивная одежда конькобежца. Правила поведения на катке в целях предупреждения травматизма.	Уметь завязывать коньки.		Комп лекс 3		
				Комплексный	Отталкивание и скольжение при движении по прямой с маховыми движениями рук.	Обучение позы конькобежца.	Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Виды торможений(полуплугом, плугом).	Уметь тормозить.	Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Катание по прямой с маховыми движениями рук.		Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Техника старта и маховый ружгон.		Текущий	Комп лекс 3		
				Комплексный	Катание на коньках между препятствиями.			Комп лекс 3		
					Тестирование в беге на дистанции					

					100 м					
				Комплексный	Эстафеты (30-40м) с включением разученных упражнений.				Комп лекс 3	
7	Подвижные игры на основе баскетбола		11	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий		Комп лекс 3	
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий		Комп лекс 3	
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий		Комп лекс 3	
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий		Комп лекс 3	
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий		Комп лекс 3	
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий		Комп лекс 3	
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в	Уметь владеть мячом:	Текущий		Комп	

				движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол		лекс 3		
			Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комп лекс 3		
			Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комп лекс 3		
			Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комп лекс 3		
			Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комп лекс 3		
			Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комп лекс 3		
			Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -	Текущий	Комп лекс 3		

						баскетбол				
				Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
8	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	10	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
				Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать	Текущий	Комплекс 4		

					буксире». Развитие выносливости.	ходьбу с бегом.				
				Учётный	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учёта времени	Комп лекс 4		
9	<i>Лёгкая атлетика</i>	Ходьба и бег	4	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комп лекс 4		
				Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Бег (30 м). Мальчики: 5.0 – 5.5 – 6.0; Девочки: 5.2 – 5.7 – 6.0; Бег (60 м). Мальчики: 10.0 Девочки: 10.5	Комп лекс 4		
		Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей». Тестирование физических качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комп лекс 4		
				Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комп лекс 4		
		Метание	6	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 -5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комп лекс 4		
				Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комп лекс 4		
				Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из 5 попыток 3 попадания)	Комп лекс 4		

Итого: 102 часа

