

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Лобойковская средняя школа

«Рассмотрена»

На педагогическом совете

Протокол № 7 от 27.08.2021 г.

«Утверждена»

директор школы

Гайдамакин А.В.

приказ № 69/1

Рабочая программа

По физической культуре

1 класс

(УМК: «Школа России»)

2021 - 2022 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)					
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. П/и «Выше ноги от земли».		Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп в ходьбе, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп в беге, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжки для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику метательных	
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. П/и «Вызов номера»..			
3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Класс, смирно!»			
4		Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. П/и «Зайцы в огороде».			
5		Бег с ускорением. Бег 60 м. П/и «Вызов номера».			
6		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и «У ребят порядок строгий».			
7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и «Летает- не летает».			
8		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и «Кто быстрее станет в круг».			
9		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. П/и «К своим флажкам».			
10		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. П/и «Метко в цель».			
11		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».			

				упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
Подвижные игры (13 ч.)					
12		Инструктаж по ТБ. Эстафеты. П/и «К своим флажкам», «Два мороза».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
13-14		Эстафеты. П/и «К своим флажкам», «Два мороза».	2		
15-17		Эстафеты. П/и «Пятнашки», «Два мороза».	3		
18-20		Эстафеты. П/и «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2		
21-24		П/и «Лисы и куры», «Точный расчет».	4		
Гимнастика (18 ч.)					
25		Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. П/и «Уточка».		Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа различных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	
26-27		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/и «Гуси-лебеди».	2		
28-29		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. П/и «Совушка».	2		
30		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. П/и «Горелки».			
31-33		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка».	3		
34-36		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. П/и «Ниточка и иголочка».	3		

37-39		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. П/и «Волк во рву»	3	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазание и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
40-42		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. П/и «День и ночь».			
Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч.)					
43-45		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. П/и «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Мяч водящему».	3	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности.	
46-48		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. П/и «Играй, играй-мяч не теряй», Мяч в корзину», «Попади в обруч».	3		
Лыжная подготовка (21 час)					
49		Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж. П/и «Два Мороза».		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
50-52		Ступающий и скользящий шаг. П/и «Снежная крепость».	3		
53-54		Ступающий шаг без палок. П/и «Заморозки».	2		
55-56		Ступающий шаг с палками. П/и «Два Мороза».	2		
57-59		Скользящий шаг без палок. П/и «Попади снежком в цель».	3		
60-62		Скользящий шаг с палками. П/и «Снежная крепость».	3		
63-65		Повороты переступанием. П/и «Два Мороза».	3		
66-67		Подъёмы и спуски под уклон. П/и «Втяни в круг».	2		
68		Подъём лесенкой наискось. П/и «Попади снежком в цель».			
69		Передвижение на лыжах до 1 км. П/и «Эстафета на			

		лыжах».			
Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч.)					
70		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. П/и «Попади в обруч».		Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности.	
71		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. П/и «Мяч водящему».			
72		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). П/и «Попади в обруч».			
73		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). П/и «У кого меньше мячей»			
74-75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. П/и «У кого меньше мячей»	2		
Подвижные игры (13 ч.)					
76		Инструктаж по ТБ П/и «Пятнашки».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
77-80		П/и «Лисы и куры».	4		
81-82		П/и «Прыгающие воробушки».	2		
83-85		П/и «К своим флажкам».	3		
86-88		П/и «Зайцы в огороде».	3		
Легкая атлетика (11 ч.)					
89		Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. П/и «К своим флажкам»		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений беговых упражнений.	
90-92		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3		
93-95		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3		
96-		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием	2		

97		одной и приземлением на две. Эстафеты		Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп в беге, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжки для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
98		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. П/и «Точный расчёт»			
99		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. П/и «Метко в цель»			

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
№
«27» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 2 класса

Учитель начальных классов:
Колесникова Светлана Федоровна

2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2012, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- ✚ федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✚ федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- ✚ приказ Министерства образования и науки РФ №1576 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- ✚ учебный план МБОУ СОШ №2 им. С.К.Тока с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом директора от 1 сентября 2018г. № 1/17;
- ✚ письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК -1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых

параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане.

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса научится:

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

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

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

Учащийся 2 класса получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 2 класса научится:

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

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

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

Учащийся 2 класса получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

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

Учащийся 2 класса получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/ п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие

выносливости.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Таблица тематического распределения количества часов

Вид программного материала	Рабочая программа
	Количество часов (уроков)
	Класс
	2
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
Подвижные и спортивные игры	42
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкоатлетические упражнения	21
Кроссовая подготовка	18
ИТОГО:	102

План –график распределения учебного материала по четвертям

Разделы, темы	Четверти (число уроков)				
	I(27)	II (21)	III(30)	IV(24)	Итого
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные и спортивные игры	6		30	6	42
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Легкоатлетические упражнения	12			9	21
Кроссовая подготовка	9			9	18
ИТОГО:	27	21	30	24	102

**Тематическое планирование
(3часа в неделю, 102 ч в год)**

№ урока	Тема (Разделы)	Кол- во часов	Дата	
			п/п	ф
	Легкоатлетические упражнения 12ч. Ходьба и бег (6 ч)			
1.	Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры. Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.	1		
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	1		
3.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1		
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1		
5.	Челночный бег. Эстафеты.	1		
6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
	Прыжки (3 ч)	1		
7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1		
8.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1		
9.	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
	Метание (3 ч)	1		
10.	Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1		
11.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1		
12.	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1		
	Кроссовая подготовка9 Бег по пересеченной местности (9 ч)			
13.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	1		
14.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	1		

15.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	1		
16.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин).	1		
17.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1		
18.	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1		
19.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1		
20.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1		
21.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	1		
	Подвижные и спортивные игры			
22.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
23.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1		
24.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1		
25.	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1		
26.	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1		
27.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»	1		
	Гимнастика с элементами акробатики			
	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
29.	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1		
30.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1		
31.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1		
32.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1		
33.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1		
	Висы и упоры (3ч)			

34.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1		
35.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1		
36.	<i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.</i>	1		
	Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)			
37.	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1		
38.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	1		
39.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	1		
40.	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1		
41.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		
42.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
43.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1		
	Опорный прыжок, лазание (5 ч)			
44.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1		
45.	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1		
46.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1		
47.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1		
48.	ОРУ на месте. Эстафеты.	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола (15 ч)			
49.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1		
50.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в	1		

	колоннах»			
51.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1		
52.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1		
53.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		
54.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1		
55.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»	1		
56.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1		
57.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		
58.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		
59.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		
60.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
61.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
62.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
63.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		
	Подвижные игры с элементами волейбола (15 ч)			
64.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
65.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1		
66.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1		
67.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1		
68.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1		
69.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1		
70.	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1		
71.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1		
72.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным	1		

	мячом			
73.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1		
74.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1		
75.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1		
76.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1		
77.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1		
78.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1		
	Кроссовая подготовка 9			
79.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1		
80.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . <i>Подвижная игра «Пятнашки».</i>	1		
81.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	1		
82.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1		
83.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1		
84.	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	1		
85.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1		
86.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1		
87.	Эстафеты.	1		
	Легкоатлетические упражнения 9 Ходьба и бег (3ч)			
88.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1		
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1		
90.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м	1		
	Прыжки (3 ч)			
91.	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	1		
92.	Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.	1		
93.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		

	Эстафеты.			
	Метание (3 ч)			
94.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»	1		
95.	Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»	1		
96.	Метание мяча на дальность . Подвижная игра «Лапта».	1		
	Подвижные и спортивные игры 6			
97.	Закаливание. Подвижная игра «Лапта»			
98.	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1		
99.	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	1		
100.	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	1		
101.	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты.	1		
102.	Подвижные игры «Попади в обруч»,	1		

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Лобойковская средняя школа

«Рассмотрена»

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 24.08.2021 г.

«Утверждена»

директор школы

Гайдамакин А.В.

Лобойковская

приказ № 69/н

Рабочая программа

По физической культуре

3 класс

(УМК: «Школа России»)

2021- 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МКОУ Лобойковской сш.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении

преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета, курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 371 ч). Согласно учебному плану МКОУ Лобойковской сш на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета

«Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 учебных часа.

Ценностные ориентиры

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.

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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».

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание курса

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(21 час)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки(21 час)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры(18 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Подвижные игры на основе баскетбола(24часа) *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.

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,	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.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>факт</i>
1	<i>Легкая атлетика 11 часов. (Первая четверть 27 часа.)</i>	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	
	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.			
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры:	Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.			

		история возникновения.	беговых упражнений, демонстрировать их.	
4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Ходьба через препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		
6	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику,	
7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с	Прыжок в длину с места, с разбега.	демонстрировать ее. Выявлять и устранять	

	места.	Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.	
8	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках.		
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.	
10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.		
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».		
12	<i>Подвижные игры 18 часов.</i>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила	
	Подвижные игры.			

	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	«Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.			
14	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.			
16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель».		

		Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.			
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».		
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	
21	Подвижные игры на ловкость.	ОРУ. Игра «Удочка», «Третий лишний» «Вышибала». Игры на внимание, игры с музыкальным сопровождением.	Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать	
22	Подвижные игры на ловкость.			
23	Подвижные игры на ловкость.			

			правила безопасности.	
24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилами игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на	
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».			
28	Игра «Наступление». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
29	Игра «Наступление». Эстафеты.			

			занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
30	Гимнастика 18 часов. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.	
31	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.		

		Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		
32	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		
33	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
34	Комбинация из разученных элементов.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На		

35	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
36	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье	
37	Строевые упражнения. Вис	Построение в две		

	стоя и лёжа.	шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.		
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.		

40	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.		
41	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, выявлять технические ошибки и помогать в их	
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».		
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по	Развитие координационных		

	бревну.	способностей.	исправлении. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
45	Перелезание через гимнастического коня.	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
46	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.			
47	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.			

		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.		
48	Лыжная подготовка 20 часов.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития	
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.			
49	(Третья четверть 30 часов)	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага.		
	Скользящий шаг без палок.			

		Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	координационных способностей.	
50	Скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке.	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).		
51	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с		

		раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).		
52	Оценить технику передвижения на лыжах.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.		
53	Техника спуска в высокой стойке.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила	

		палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
54	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	На учебном круге посмотреть правильность выполнения техники попеременно	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	
55	Игра «Пройди в ворота».	двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».		
56	Попеременно двухшажный ход с палками.	Закрепить технику попеременно		

		двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.		
57	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью		
58	Различные эстафеты.	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью		
59	Игра «Пройди в ворота».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на	
60	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с		
61	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.			

		палками во время игры «Пройди в ворота».	лыжах по частоте сердечных сокращений.	
62	Повторение попеременно двухшажного хода.	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход.	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	
63	Повторение попеременно двухшажного хода.	Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием		
64	Повторение попеременно двухшажного хода.	дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.		
65	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.		
66	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.		
67	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.			
68	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	Провести разминку на учебном круге с палками.		

		Провести контрольный забег на дистанцию 1000м Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.		
69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.	
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.		
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			
71	Ведение на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.		
72	Ведение на месте и в движении.			

		Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	
73	Ведение на месте и в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.		
74	Ведение на месте и в движении бегом.			
75	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.		
76	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
77	Бросок двумя руками от	Ловля и передача мяча		

	груди.	на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
78	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		
79	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
81	Ведение мяча с изменением направления.			
82	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	Применять правила ТБ во время игр с мячом.	

		двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	
83	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.		
84	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».			
85	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол.		
86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.			
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол..			

		Развитие координационных способностей.	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	
88	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со	
89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.			
90	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.			
91	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.			

		способностей.	сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	
92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		
93	Легкая атлетика 10 часов. Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
94	Встречная эстафета. Бег с	Ходьба через		

	максимальной скоростью (60м).	несколько препятствий.		
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		
97	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных	
98	Прыжок в длину с разбега.	Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.		
99	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.		

Домашнее
по
В. И. Лях
классы «

			сокращений.	
100	Метание малого мяча.	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 качеств.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания. Помогать одноклассникам исправлять ошибки.	
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.		
102	Метание набивного мяча вперёд-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».		

задание
учебнику
1-4

Физическая культура» Москва « Просвещение» 2012г.

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	Стр.8-13	1-3
2	Современные олимпийские игры	Стр.13-18	4-6
3	Что такое физическая культура	Стр.18	7-8
4	Твой организм	Стр.19-24	9-17
5	Сердце и кровеносные сосуды	Стр.33-35	18
6	Органы чувств	Стр.35-45	19-24
7	Личная гигиена	Стр.45-50	25-28
8	Закаливание	Стр.50-54	29-32
9	Мозг и нервная система	Стр.54-58	33-36
10	Органы дыхания	Стр.58-62	37-40
11	Органы пищеварения	Стр.62-63	41-45
12	Пища и питательные вещества	Стр.63-66	46-49
13	Вода и питьевой режим	Стр.66-68	50-55

14	Тренировка ума и характера	Стр.68-75	56-66
15	Спортивная одежда и обувь	Стр.75-78	78-82
16	Самоконтроль	Стр.78-87	83-102
17	Первая помощь при травмах	Стр.87-91	67-78

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка

5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 4 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, Программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Общая характеристика

Обучение физической культуре в начальной школе является развитие двигательной системы человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания

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».

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха (физическая культура - автор В.И. Лях, А.А.Зданевич), предусматривающей 102 часа.

Согласно Графику - календарю МБОУ «Николаевская СОШ» на 2012-2013 учебный год в 4 классе предусмотрено 35 учебных недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 105 часов.

В соответствии с выходными днями - 8 марта, 1 мая, рабочая программа по физической культуре для 4 класса на 2012-2013 учебный год рассчитана на 104 часа.

Программа выполняется в полном объеме (104 ч); 2 часа – «Игры с мячом».

Содержание курса

104 часа (3 ч в неделю)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 20 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 42 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

С элементами баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

С элементами волейбола: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Основные требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- 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, организации места занятий;
- 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 в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями 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;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- 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 час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- 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.

Система оценки планируемых результатов.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Диагностичес- кий инструментарий оценки достижений учащихся	Дата
Лёгкая атлетика (11 ч)						
<i>Ходьба и бег (5 ч)</i>						
1/1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	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 технике безопасности.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
2/2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	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.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
3/3	Бег на скорость 30 метров	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
4/4	Бег на скорость 60 метров	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с	Текущий	

			упражнений на развитие физических качеств.	максимальной скоростью (60 м)		
5/5	Бег на результат (30, 60 м).	1	Бег на результат (30. 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: М: 5,0-5,5-6,0 с; Д: 5,2-5,7-6,0 с; 60 м: М:10.0 с; Д:10,5 с.	
<i>Прыжки (3 ч)</i>						
1/6	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега. На точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий	
2/7	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий	
3/8	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места	1	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди. Орехи». Развитие скоростно – силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий	
<i>Метание (3 ч)</i>						
1/9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	
2/10	Бросок набивного мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	

3/11	Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4 – 5 метра	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	
Кроссовая подготовка (14 ч)						
<i>Бег по пересечённой местности (14 ч)</i>						
1/12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
2/13	Равномерный бег (6 мин).	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
3/14	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
4/15	Равномерный бег (7 мин).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
5/16	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
6/17	Равномерный бег (8 мин).	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
7/18	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м,	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра	Бегать в равномерном темпе (до	Текущий	

	ходьба – 90 м).		«Караси и щуки». Развитие выносливости.	10 мин); чередовать ходьбу с бегом.		
8/19	Равномерный бег (9 мин).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
9/20	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
10/21	Равномерный бег (8 мин).	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
11/22	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
12/23	Равномерный бег (9 мин).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
13/24	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
14/25	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени	
Гимнастика (18 ч)						
<i>Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)</i>						

1/26	Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
2/27	Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
3/28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
4/29	Мост (с помощью и самостоятельно).	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
5/30	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
6/31	Ходьба по бревну и	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно).	Выполнять строевые	Выполнить	

	на носках.		Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну и на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	комбинацию из разученных элементов	
<i>Висы (6 ч)</i>						
1/32	ОРУ с гимнастической палкой.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры.	Текущий	
2/33	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры	Текущий	
3/34	ОРУ с обручами	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры	Текущий	
4/35	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Выполнять висы и упоры	Текущий	
5/36	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
6/37	ОРУ с мячами. Игра «Три движения»	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три	Выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов: М: 5-3-1	

			движения». Развитие силовых качеств.		Д:12-8-2	
<i>Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)</i>						
1/38	Лазание по канату в три приёма.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий	
2/39	Лазание, перелезание через препятствие	1	ОРУ в движении. Лазание, перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий	
3/40	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий	
4/41	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Текущий	
5/42	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веребочка под ногами»	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Оценка техники лазания	
6/43	Лазание по канату	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок.	Оценка техники лазания	
Подвижные игры (18 ч)						
<i>Подвижные игры (18 ч)</i>						
1/44	Подвижные игры.	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и	Играть в подвижные	Текущий	

	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».		часовые». Развитие скоростно – силовых способностей.	игры с бегом, прыжками, метанием.		
2/45	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
3/46	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
4/47	Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
5/48	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
6/49	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
7/50	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
8/51	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	
9/52	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
10/53	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в	Текущий	

				подвижных играх.		
11/54	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
12/55	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
13/56	Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	1	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
14/57	Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	1	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
15/58	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
16/59	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
17/60	Эстафеты с предметами.	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	
18/61	Игра «Парашютисты».	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						
1/62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
2/63	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. ОРУ.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
3/64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
4/65	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
5/66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в	Текущий	

	месте со средним отскоком.		способностей.	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
6/67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
7/68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
8/69	Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
9/70	Ловля и передача мяча в кругу.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
10/71	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	Владеть мячом (держат, передавать на	Текущий	

			Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
11/72	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
12/73	Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
13/74	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
14/75	Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини -баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	

15/76	Ловля и передача мяча в кругу.	1	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.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
16/77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
17/78	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
18/79	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	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.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
19/80	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	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.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных	Текущий	

				игр; играть в мини-баскетбол		
20/81	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
21/82	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
22/83	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
23/84	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
24/85	Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля,	Текущий	

			баскетбол. Развитие координационных способностей.	ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
Кроссовая подготовка (10 ч)						
<i>Бег по пересечённой местности (10 ч)</i>						
1/86	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
2/87	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
3/88	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
4/89	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м).	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
5/90	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
6/91	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
7/92	Равномерный бег (9 мин). Чередование	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «На	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин);	Текущий	

	бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м).		буксире». Развитие выносливости.	чередовать ходьбу с бегом.		
8/93	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
9/94	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м).	1	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	
10/95	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени	
Лёгкая атлетика (9 ч)						
<i>Бег и ходьба (4 ч)</i>						
1/96	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
2/97	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
3/98	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
4/99	Бег на результат (30,	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая	Правильно выполнять	30 м:	

	60 м).		эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	М:5,0-5,5-6,0 с; Д:5,7-6,0 с. 60 м: М: 10,0 с; Д: 10,5 с.	
<i>Прыжки (3 ч)</i>						
1/100	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	
2/101	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	
3/102	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	
<i>Метание мяча (2 ч)</i>						
1/103	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры с мячом.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	
2/104	Бросок мяча на дальность. Игры с мячом.	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (из 5 попыток - три попадания)	

Практическая часть

№ п\п	Тема практической работы	Дата
1	Бег на результат (30, 60 м).	
2	Метание в цель	
3	Кросс (1 км)	
4	Оценка техники выполнения висов	
5	Кросс (1 км)	
6	Бег на результат (30, 60 м).	
7	Метание в цель	

Материально техническое обеспечение

Учебно – методический комплект

Программа «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение 2011

Учебник по физической культуре,. 4 класс. Автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2011

Методические пособия

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. В.И. Лях, А.А.Зданевич В.И. Издательство «Учитель». Волгоград, 2011 г.

Печатные пособия

Таблицы по физическому воспитанию

Спортивный инвентарь

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Спортивный конь.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

Технические средства обучения.

Телевизор.

Компьютер.

Экранно – звуковые пособия.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

