

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДА СВОБОДНОГО

Рассмотрено
на заседании МО
 Иваненко Н.И.
«30» 08 2018г.

Согласовано
зам. директора по УВР
 Коваленко Л.П.
«30» 08 2018г.

Утверждаю
директора МОАУ СОШ № 8
 Кравченко Н.Н.
«30» 08 2018г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4А,Б, классов
на 2018-2019 учебный год**

**Учитель
Пантюшина Оксана Юрьевна**

г. Свободный
2018

Пояснительная записка
Нормативно правовые документы **4кл**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 г. № 03-255).
3. ООП НОО (утверждена директором ОО 31.08.2015, Приказ о внесении изменений в ООП НОО от 30.08.2018 № 393
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373»
5. Письма Минобрнауки России «О рабочих программах учебных предметов» от 28.10.2015 № 08-1786
6. Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин образовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующих программы общего образования. (Приложение к приказу министерства образования и науки области от 15.09.2010 г. №1439).
7. Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2017 № 15 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253»
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
9. «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.10.2010.г.
10. Устава МОАУ СОШ № 8.
11. Положение о рабочей программе МОАУ СОШ № 8. Приказ № 357 от 30.08.2016

12.Учебного плана МОАУ СОШ № 8 города Свободного, утвержденного приказом директора МОАУ СОШ № 8 от 30.08.2018 г. № 394

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (1–4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1–4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия *короткая дистанция*, *бег на скорость*, *бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки и
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

На уроке	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6

Легкая атлетика (11 ч)

Ходьба бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	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	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексны й	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й				
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: 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.	Компл екс 1
Прыжки	Комплексны й	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	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Компл екс 1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1
Метание (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплекс 1
Кроссовая подготовка (14 ч)					
Секционно	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
ности и)		Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости			
	Комплексны й	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й	Развитие выносливости			
	Комплексны й	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й				
	Комплексны й	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й				
	Комплексны й	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й				
	Комплексны й	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 1
	Комплексны й	Развитие выносливости			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1

Гимнастика (18 ч)

Акробатика. Строевые упражнения Сажени	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
Повесии	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 2
ы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатичес-	Текущий	Комплекс 2

1	2	3	4	5	6
		ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	кие элементы отдельно и в комбинации		
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висячем положении	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	Комплекс 2
Опорный прыжок, висы на канате	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
	Учетный			Оценка техники лазания по канату	Комплекс 2

Подвижные игры (18 ч)

Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6
	Комплексны й	Развитие скоростно-силовых качеств			
	Комплексны й	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				
	Комплексны й	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				
	Комплексны й	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				
	Комплексны й	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				
	Комплексны й	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)					
	Комплексны й	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> ть на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> ть на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> ть на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й				
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> ть на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> ть на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе	Текущий	Компл екс 3

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный	Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей			
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3
	Комплексный				
	Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе	Текущий	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
	Совершенствования	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3

Кроссовая подготовка (10 ч)

по сеченно стности д)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный				
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный				
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 4

Легкая атлетика (10 ч)

и ба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	Комплекс 4

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексны й	Развитие скоростных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: 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.	Компл екс 4
Прыжки	Комплексны й	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Компл екс 4
	Комплексны й				
	Комплексны й	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Компл екс 4
Бросание мяча (3 ч)	Комплексны й	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	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компл екс 4

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
	Комплексны й	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компл екс 4
	Комплексны й	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадани я)	Компл екс 4