

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа с. Брут"  
Правобережного района Республики Северная Осетия – Алания

РАССМОТРЕНО

зам. директора по УВР

 Ривоненко Н.У.  
31 августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 кл.

учитель: Ривоненко Т.Д.

с. Брут 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 -4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). 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.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школ учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	<b>Базовая часть</b>	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	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **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. Изменения 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 класс. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. И правила их исполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами. И 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. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

1-4 класс. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значения напряжения и расслабления мышц.

### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

1-2 классы. Понятие *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*: название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие 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
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 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г.

- № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312

- (ред. от 01.02.2012)

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Распоряжения правительства РФ от 24 ноября 2020

- г. № 3081-р

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо МО и Н РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2020 -2025 гг. Распоряжение Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения	
								по плану	фактически
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>								
<b>1-5</b>	Ходьба и бег (5ч)	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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	08.09.2023		
		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.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	09.09.2023		
		Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	11.09.2023		
		Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств				15.09.2023		
		Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчик и 5.0–5.5–	Комплекс 1	16.09.2023		

					6.0; девочки: 5.2–5.7– 6.0. Бег (60 м). Мальчик и10.0; девочки: 10.5			
<b>6-8</b>	Прыжки (3ч)	Комплекс- ный	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	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	18.09.2023	

		Комплекс- ный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	22.09.2023	
		Комплекс- ный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	23.09.2023	
<b>9-11</b>	Метание (3ч)	Комплекс- ный	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	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	25.09.2023	
		Комплекс- ный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	29.09.2023	

				лишний». Развитие скоростно-силовых способностей					
		Комплекс-ный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет)	Комплекс 1	30.09.2023		
2	<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>								
12-25	Бег по пересеченной местности (14ч)	Комплекс-ный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	02.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	06.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	07.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	09.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	13.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	14.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	16.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (1000 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	20.10.2023		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (1000 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	21.10.2023		

			Комплекс-ный	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра « Охотники и зайцы ». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	23.10.2023	
			Комплекс-ный					27.10.2023	
			Комплекс-ный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра « Паравозики ». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	10.11.2023	
			Комплекс-ный	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	11.11.2023	
			Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1	13.11.2023	
			Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1	17.11.2023	
<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 часов)</b>								
	<b>26-31</b>	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6ч)	Комплекс-ный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	18.11.2023	
			Комплекс-ный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2	20.11.2023	

		Комплек- с-ный	команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	раздельно и в комбинации			24.11.2023	
--	--	-------------------	--	--------------------------	--	--	------------	--

		Комплек- с-ный	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 «Точный поворот»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	25.11.2023	
		Комплек- с-ный					27.11.2023	
		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, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполне- нить комбина- цию из разучен- ных элементо в	Ком- плекс 2	01.12.2023	
32-37	Висы (6ч)	Комплек- с-ный	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	Ком- плекс 2	02.12.2023	
		Комплек- с-ный			Текущий		Ком- плекс 2	04.12.2023
		Комплек- с-ный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2	08.12.2023	
		Комплек- с-ный			Текущий		Ком- плекс 2	09.12.2023

		Комплек- -ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	11.12.2023	
		Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивания в вися Оценка техники выполнения висов. Поднима-ние ног в вися: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1		Ком- плекс 2	15.11.2023	
<b>38-43</b>	Опорный прыжок, лазание по канату(6ч)	Комплек- -ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	16.12.2023	
		Комплек- -ный			Текущий	Ком- плекс 2	18.12.2023	
		Комплек- -ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	22.12.2023	
		Комплек- -ный	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	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	23.12.2023	
		Комплек- -ный	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	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	25.12.2023	
							29.12.2023	

			Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по канату	Комплекс 2		
4	<b>Подвижные игры (18 часов)</b>								
44-61	Подвижные игры (18ч)	Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный			Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный			Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный			Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		к	
		Комплекс-ный			Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			
		Комплекс-ный			Текущий	Комплекс			

							3		
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный						
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель» «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный						
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный						
			Комплекс-ный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра: «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный						
5									
	62-85	Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)	Комплекс-ный	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 ТБ	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный						
			Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Текущий	Комплекс 3		

			Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
		Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в от груди в движении. Ведение мяча со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Развитие координационных способностей					
		Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с низким отскоком.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Комплекс-ный	Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 3		
		Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Комплекс-ный	Развитие координационных способностей					
		Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Комплекс-ный						

			Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой . Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Совершенство-вание							
		Совершенство-вание							

			Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой . Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание						
			Совершенство-вание	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 3		
			Комплекс-ный	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство-вание						

			Совершенство	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство	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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
			Совершенство	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>								
	<b>86-95</b>	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10	Текущий	Комплекс		

		Комплекс-ный	бег, 100 м ходьба). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	минут, чередовать ходьбу с бегом		4		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
		Комплекс-ный						

		Комплекс-ный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
		Комплекс-ный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
		Комплекс-ный						
		Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени.	Комплекс 4		

7

**Легкая атлетика (10 часов)**

	<b>97-100</b>	Бег и ходьба (4ч)	Комплекс-ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4		
			Комплекс-ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс		

		Комплек- с-ный	Развитие скоростных способностей.	движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		4		
		Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчик и 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчик и 10.0; девочки: 10.5	Ком- плекс 4		
<b>101-103</b>	Прыжки (3ч)	Комплек- с-ный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Ком- плекс 4		
		Комплек- с-ный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Ком- плекс 4		
		Комплек- с-ный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 4		
<b>104-106</b>	Метание (3ч)	Комплек- с-ный	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	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 4		

		Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси -лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
		Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания (зачет)	Комплекс 4		