

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа им. Ю.К.Созаева
с. Урсдон Дигорского района РСО-Алания

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
_____ Кязимова С.М...

« ____ » _____ 202 ____ г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3-4 КЛАСС

Учитель: Чихтисов Р.В.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. 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.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

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.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

• К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после

прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 338ч): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

III. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения,

правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за веревкой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления

мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Подвижные и спортивные игры* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			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)	
				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 физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		

			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.	
				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	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.		

		Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		
			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.	
				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	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.		

		Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные		

		передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	
			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». 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». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
			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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным

				правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: 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»). Волейбол: 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»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Дата
		предметные	метапредметные	личностные		

Тематического планирования 3 класс Приложение 4

Тематического планирования 4 класс Приложение 5

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 и объема);
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
			1- четверть				
Легкая атлетика(16ч)							
Ходьба и бег(4ч)	Вводный	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30). ПИ «Пятнашки».	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Ходьба с препятствия. Бег с ускорением (60). ПИ «Белые медведи». Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (60). ПИ «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	ОРУ. Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных качеств. ПИ «Вызов номеров». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м).	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжки (6ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. ПИ «Гуси лебеди». Развитие скоростно – силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. ПИ «Лиса и куры». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. ПИ «Гуси лебеди». Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Компле кс 1		
Метание (6ч)	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4 -5м. ПИ «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ПИ «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Компле кс 1		

		Развитие скоростно – силовых способностей.					
Кроссовая подготовка (10ч) ПИ							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Изучение нового материала	ОРУ Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега (бег70м.ходьба 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать с ходьбу с бегом	Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. ПИ «Салки на марше».		Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (бег80м.ходьба 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать с ходьбу с бегом	Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Волк во рву». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (бег80м.ходьба 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать с ходьбу с бегом	Текущий	Комплексы 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ПИ «Пустое место». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		Текущий	Комплексы 1		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Третий лишний», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега (бег90м.ходьба 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Салки с выручкой».		Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Волк и пастух», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег(8 – 9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег60м.ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ПИ «Рыбаки и рыбки ».	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
			2-четверть				
Гимнастика (21 ч)							

Акробатик а. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг» «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. ПИ « Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный			Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный	Выполнение команд «Шире шаг» «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей. ПИ « Совушка ».	Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный			Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный			Текущий	Компле кс 2		
	Совершенс твования	Выполнение команд «Шире шаг» «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. ПИ « Западня ».	Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле кс 2		
	Учетный			Оценка техники выпол -ия комбинац ии	Компле кс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения	Комплексн ый	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Компле кс 2		

(7ч)	Комплексный	лежа на гимнастической скамейке. ПИ «Змейка». Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ПИ «Космонавты». Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях гимнастической скамейке. ПИ «Отгадай, чей голос» Развитие силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. ПИ «Отгадай, чей голос». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подтягивания М: 5– 3 – 1 р. Д: 16 – 1 – 6	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8

Опорный прыжок, Лазание упраж-я в равновеси (7ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1м</i>). ПИ «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1м</i>). ПИ «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ПИ «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Комбинированный			Текущий	Комплексы 2		
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ПИ «Аисты». НИ «Борьба за флажки». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 2		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
			3-четверть				
Подвижные игры (25 ч)							
Подвижные и Национальные игры (25ч)	Комплексный	ОРУ. Инструктаж по ТБ. ПИ «Заяц без логова». « Удочка».	Знать правила ТБ. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	ОРУ.ПИ«Через кочки и пенечки». «Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 3		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	ОРУ. ПИ «Наступление». « Метко в цель». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	ОРУ. ПИ «Кто обгонит» «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	ОРУ. ПИ «Вызов номера». «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 3		
	Совершенствования	ОРУ. ПИ «Волк во рву». « Кто дальше бросит». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплексы 3		
	Комплексный	Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 3		

	ый	способностей.			кс 3		
	Совершенство вания	ОРУ. ПИ «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания	ОРУ. ПИ «Птица в клетке». «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	ОРУ. ПИ «Кузнечики». НИ «Волк и пастух». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий	Компле кс 3			
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	ОРУ. НИ «Охотники и туры». ПИ «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий	Компле кс 3			
	Комплексн ый						
	Совершенство вания	ОРУ. ПИ «Паровозики». «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий	Компле кс 3			
	Совершенство вания						
Подвижные игры на основе баскетбола (5ч)							
1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижны е игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой (левой) рукой Броски в цель (<i>цит</i>)	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компле кс 3		

(5 ч)		ПИ « Передал - садись» .					
	Комплексный	ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой (левой) рукой Броски в цель (<i>щит</i>) ПИ « Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держать передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте и в движении правой (левой) рукой Бросок двумя руками от груди.ПИ«Обгони мяч»	Уметь: владеть мячом (<i>держать передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ПИ « Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (<i>держать передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ПИ « Не дай мяч водящему».	Уметь: владеть мячом (<i>держать передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ПИ « Играй , играй,мяч не давай».	Уметь: владеть мячом (<i>держать передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт

1	2	3	4	5	6	7	8
			4-четверть				
Легкая атлетика(16 ч)							
Ходьба и бег(4ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). ПИ «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Бег на результат (30,60 м) . Развитие скоростных способностей. ПИ« Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный			Текущий	Комплексы 4		
Прыжки (4ч)	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Многоскоки. ПИ «Гуси - лебеди». Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3 -5 шагов из зоны отталкивания. ПИ «Удочка». Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Метание малого мяча (8ч)	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с 4-5 метров. ПИ «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: Метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный						

	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в Вертикальную цель (2х2) с 4-5 метров. Метание набивного мяча. ПИ «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Эстафеты. ПИ «Дальние броски. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: Метать различные предметы и мячи с места с различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (9ч)							
Бег по пересеченной местности (9ч)	Комплексный	Равномерный бег(4мин). Чередование ходьбы и бега(бег70м.ходьба 100 м). ПИ «Пятнашки».ОРУ Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега(бег70м.ходьба 100 м). ПИ «Салки на марше».ОРУ Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
	2	3		5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега(бег80м.ходьба 90 м). ПИ «Третий - лишний». ОРУ Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега(бег80м.ходьба 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ПИ «Вызов номеров».ОРУ Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий.		Текущий	Комплекс 4		

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
			1-четверть				
Легкая атлетика(16 ч)							
Ходьба и бег(4ч)	Вводный	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. ПИ «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ПИ «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.		Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. ПИ «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	30м: м: 5,0 – 5,5 д: 5,2 – 5,7 – 6,0с; 60м: м: 10,0с; д: 10,5с;	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжки (6ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ПИ «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ПИ «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Прыжки в длину способом	Уметь: правильно выполнять	Текущий	Комплекс		

	ый	«согнув ноги». Тройной прыжок с места. ПИ «Шишки, желуди, орехи» Развитие скоростно – силовых способностей.	основные движения в прыжках; правильно приземляться.		кс 1		
Метание (6ч)	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в цель с 4 -5м. ПИ «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в цель с 4 -5м. ПИ «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый			Метание в цель (из пяти попыток – три попадани я)	Компле кс 1		
Кроссовая подготовка (10ч) ПИ							
Бег по пересечен ной местности (10ч)	Изучение нового материала	ОРУ Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега (бег80м.ходьба 100 м). Развитие выносливости. ПИ «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать с ходьбу с бегом	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега (бег90м.ходьба 90 м). Развитие выносливости. ПИ «День и ночь».	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать с ходьбу с бегом	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); чередовать с	Текущий	Компле кс 1		

	Комплексный	и бега (бег 90 м. ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ПИ «Пустое место».	ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Третий лишний», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 100 м. ходьба 80 м). Развитие выносливости. ПИ «Салки с выручкой».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин);	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац. Игра «Волк и пастух», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Равномерный бег (8 – 9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 100 м. ходьба 80 м). Развитие выносливости. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин);	Текущий	Комплекс 1		
			2 четверть				
Гимнастика (21 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения Упражнен	Изучение нового материала	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок вперед, кувырок назад. ОРУ. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

ия на равновесие (7ч)	Комбиниро ванный	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. ПИ « Что изменилось».	Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный			Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный			Текущий	Компле кс 2		
	Комбиниро ванный	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. ПИ « Точный поворот».	Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенс твования			Текущий	Компле кс 2		
	Учетный	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ОРУ. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. ПИ « Быстро по местам».	Уметь: правильно выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выпол -ия комбинац ии	Компле кс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. (7ч)	Комплексн ый	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. ПИ « Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Компле кс 2		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 2		
	Комплексн ый	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. ПИ «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Компле кс 2		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 2		

	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. ПИ «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. НИ «К своим флажкам». Развитие силовых качеств.		Подтягивания М.: «5»-5 «4»-3 «3»-1 Д.: «5»-16 «4»-11 «3»-6	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, Лазание упраж-я в равновесии (7ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. ПИ «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. ПИ «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. ПИ «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств.	опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. ПИ «Веревочка 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		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
			3-четверть				
Подвижные игры (30 ч)							
Подвижные и Национальные игры (15ч)	Комплексный	ОРУ. Инструктаж по ТБ. ПИ «Космонавты». « Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ.ПИ«Космонавты». «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. ПИ «Прыжки по полосам». « Волк во рву». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство	Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	ОРУ. ПИ «Прыгуны и пятнашки» «Заяц, сторож, Жучка».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	Эстафеты «Веревочка под ногами» Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	ОРУ. ПИ «Удочка».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	«Зайцы в огороде». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	ОРУ. ПИ «Удочка». «Мышеловка».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	ОРУ. ПИ «Метко в цель».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	ОРУ. ПИ «Вызов номеров».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	«Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. ПИ «Кузнечики».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	НИ «Волк и пастух». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство	ОРУ. НИ «Охотники и туры». ПИ« Западня». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство	ОРУ. ПИ «Парашютисты». « Наступление». Эстафеты с предметами. Развитие скоростных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство			Текущий	Компле кс 3		
Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)							
1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижны е игры на основе баскетбола (15ч)	Комплексн ый	ОРУ Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. ПИ «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (<i>держат передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	ОРУ Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. ПИ «Гонка мячей по кругу».Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компле кс 3		
				Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый	ОРУ Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. ПИ«Подвижная цель»	Уметь: владеть мячом (<i>держат передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство	ОРУ Ловля и передача мяча на месте в круге.	Уметь: владеть мячом (<i>держат передавать на расстояние, ловля,</i>	Текущий	Компле кс 3		

	Совершенство	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	ведение, бросок,) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство	ОРУ Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в нападении и защите.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> передавать на расстояние, ловля, ведение, бросок,) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.		Текущий	Комплексы 3		

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
			4-четверть				
Легкая атлетика(25 ч)							
Ходьба и бег(4ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м). ПИ «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения Ф.У.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Бег на результат (30,60 м) . Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. ПИ« Невод».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплексы 4		
	Учетный			Текущий	Комплексы 4		
Прыжки (4ч)	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок с места. ПИ «Волк во рву». Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега 3 -5 шагов из зоны отталкивания.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий	Комплексы 4		

	Комплексн ый	ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно - силовых способностей.	приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Компле кс 4		
1	2	3	4	5	6	7	8
Метание малого мяча (6ч)	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с 4-5 метров. ПИ «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: Метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый						
	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча в Вертикальную цель (2х2) с 4-5 метров. Метание набивного мяча. ПИ «Попади в мяч». Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи с места с различных положений.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Эстафеты. ПИ «Дальние броски. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: Метать различные предметы и мячи с места с различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Компле кс 4		
Кроссовая подготовка (7ч)							
Бег по пересечен ной местности (7ч)	Комплексн ый	Равномерный бег(5мин). Чередование ходьбы и бега(бег80м.ходьба 100 м). ПИ «Пятнашки».ОРУ Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	Равномерный бег(6мин). Чередование ходьбы и бега(бег80м.ходьба 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км)	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн			Текущий	Компле		

	ый	ПИ «Салки на марше».ОРУ Развитие выносливости.	Чередовать ходьбу с бегом.		кс 1		
	Комплексн ый	ОРУ. Игры «Метко в цель», Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Компле кс 4		
	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексн ый	Равномерный бег(7мин). Чередование ходьбы и бега(бег80м.ходьба 90 м). ПИ «Третий - лишний». ОРУ Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	ОРУ. Игры «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	Равномерный бег(9мин). Чередование ходьбы и бега(бег90м.ходьба 90 м). ПИ «День и ночь».ОРУ Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый			Текущий	Компле кс 4		
Подвижные и национальные игры с элементами легкой атлетики (4ч)							
Подвижны е и Националь ные игры (4ч)	Комплексн ый	ОРУ.Нац.Игра «Волк и пастух», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Компле кс 4		
	Комплексн ый	Равномерный бег(9мин). Чередование ходьбы и бега(бег100м.ходьба 70 м). ПИ «Конники-спортсмены». ОРУ Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км) Чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Компле кс 4		
	Учетный	Кросс (1км). ПИ «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 10 мин); по слабо пересеченной местности(до 1 км)	Без учета времени	Компле кс 4		

			Чередовать ходьбу с бегом.				
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--