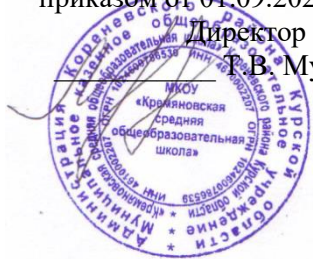


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кремяновская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

Утверждена
приказом от 01.09.2023г. № 1/121

Директор
Т.В. Мусяченко



Рассмотрена и принята решением
педагогического совета от 29.08. 2023г.

Протокол № 1

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень обучения: начальное общее образование

Классы: 3,4

Количество часов: 204 Уровень: базовый

Учитель: **Сидорова Людмила Валентиновна**
без категории

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАННА НА ОСНОВЕ:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре. М.: Просвещение, 2013 г. и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича 2019г.

2023 – 2024 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- владеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, объяснять и оценивать технику их выполнения;
 - владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
 - владеть знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- формировать способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Содержание учебного предмета
Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов	
		3кл	4кл
	Базовая часть	84	84
	Вариативная часть (Подвижные игры с элементами баскетбола)	18	18
1	Основы знаний о физической культуре	1	1
2	Легкоатлетические упражнения	9	9
3	Кроссовая подготовка	4	4
4	Основы знаний о физической культуре	1	1
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
6	Основы знаний о физической культуре	1	1
7	Подвижные игры	18	18
8	Основы знаний о физической культуре	1	1
9	Лыжная подготовка	18	18
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	18
11	Кроссовая подготовка	4	4
12	Легкоатлетические упражнения	9	9
13	Итого:	102	102

Содержание учебных тем

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой 84 часа и вариативной (дифференцированной) 18 часов.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия. В базовую часть входят:

Зкласс

Основы знания о физической культуре 4 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. 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.

Легкоатлетические упражнения 18 часов

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, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением частоты шагов, бег на 30м и 60м. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

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, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность из-за головы.

Кроссовая подготовка 8 часов

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; равномерный бег до 10 минут. Кросс 1км.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

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; 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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; кувырок назад в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, 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.

Акробатические комбинации: Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок.

Опорный прыжок: вскок на гимнастического козла - с небольшого разбега

толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок взмахом рук вперед.

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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя и лежа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; вис завесом; подтягивание в висячем положении, в висячем положении лежа; завесом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату в два и три приема (3 м); из висячего положения 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».

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «День и ночь», «Попади в ворота», «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»: 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».

Лыжная подготовка 18 часов

Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»
Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием..

Подвижные игры на основе баскетбола 18 часов

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока, с изменением направления, 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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; броски в щит и в кольцо; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах и кругах, эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини баскетбол»).

4 класс

Основы знания о физической культуре 4 часа

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

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

Из истории физической культуры.

Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. 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.

Легкоатлетические упражнения 18 часов

Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки.

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, бег ускорением от 40 до 60 м, бег с максимальной скоростью до 60 м, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег на 30 м и 60 м. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Круговая эстафета (15-30 м). Встречная эстафета (10-20 м).

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; в длину согнув ноги; на месте и с поворотом на 90° и 100°; по разметкам, через препятствия; со скакалкой.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5-6 м., на дальность и заданное расстояние.

Кроссовая подготовка 8 часов

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; равномерный бег до 5-9 минут. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Техника безопасности на уроках гимнастики.

Организуемые 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; 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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад в упор присев; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Акробатические комбинации: Переката в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок вперед; 2-3 кувырка вперед; мост из положения лёжа на спине, переворот в упор присев; мост с помощью и самостоятельно; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекат в упор присев. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок.

Опорный прыжок: вскок на гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед.

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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату в (3м) в три приема; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»; подтягивание в вися.

Подвижные игры 18 часов

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»; 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»:

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».

Лыжная подготовка 18 часов

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение техники лыжных ходов. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Торможение плугом и упором. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции до 2,5 км. равномерной скоростью.

Подвижные игры на основе баскетбола 18 часов

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока и изменением направления, 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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах и кругах; броски в щит и в кольцо; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини баскетбол»).

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

РЕЗУЛЬТАТЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

• *знать:*

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

• *уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

• **демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30м с высокого старта	6.5	7.0
силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000м	без учета времени	без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10	11.0	11.5

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

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Содержание учебного материала (раздел программы, тема урока)	Кол-во часов	Дата		Планируемые предметные результаты	Оборудование	Примечание
			по плану	фактически			
Основы знаний о физической культуре 1 час							
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы знаний о физической культуре.	1	05.09		Знать: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
Легкоатлетические упражнения 9 часов							
	Ходьба и бег	3			Уметь: объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м).	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
2	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью.	1	06.09				
3	Бег с максимальной скоростью 60м.	1	07.09				

4	Бег с максимальной скоростью на результат 30, 60м.	1	12.09		бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; д.: 5,2-5,7-6,0 с.: 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	беговая дорожка	
	Прыжки	3			Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Флажки, рулетка, прыжковая яма	
5	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	13.09				
6	Административная стартовая контрольная работа.	1	14.09		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков; Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.		
7	Прыжок в длину с разбега.	1	19.09				
	Метание малого мяча	3			Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из	Мячи для метания, рулетка, флажки	
8	Метание малого мяча на дальность, в цель с 4-5м.	1	20.09				
9	Метание малого мяча на дальность, в цель с 4-5м.	1	21.09				

10	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	26.09		различных положений. Знать: основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объяснять их назначение.		
Кроссовая подготовка 4 часа							
11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м).	1	27.09		Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Уметь: бегать в равномерном темпе 10мин.; применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	секундомер	
12	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м).	1	28.09				
13	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м).	1	03.10				
14	Бег 1000м.	1	04.10				
Основы знаний о физической культуре 1час							
15	Основы знаний о физической культуре.	1	05.10		Знать: Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»		
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов							
	Акробатика. Строевые упражнения.	6			Уметь: выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки; выполнять		

16	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	10.10		строевые команды, акробатические элементы. Знать: технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках; выполнять строевые команды; Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; описывать технику акробатических упражнений.	Гимнастические маты	
17	Перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев.	1	11.10				
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед.	1	12.10				
19	Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1	17.10				
20	Акробатическая комбинация.	1	18.10				
21		1	19.10				
	Равновесие. Висы. Лазание по канату.	6					
22	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя и лежа. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание.	1	24.10				
23		1	25.10				
24	Вис на согнутых руках согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1	26.10				
25		1	07.11				
					Знать: названия и назначение гимнастических снарядов. Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивание в виси.	Гимнастические маты, перекладина, канат	

	Лазанье по канату в (3м) в три приема. Подтягивание.						
26	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1	08.11				
27	Вис завесом. Лазанье по канату в (3м) в три приема.	1	09.11				
	Лазание. Опорный прыжок.	6					
28	Лазание по гимнастической стенке, по канату. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1	14.11		Знать: технику лазания по гимнастической стенке, по канату в три приема, перелезания через горку матов. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты, наклонная скамейка	
29	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	15.11				
30	Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	16.11				
31		1	21.11				
32		1	22.11				
33		1	23.11				
Основы знаний о физической культуре 1час							
34	Основы знаний о физической культуре.	1	28.11		Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость,		

					гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.		
Подвижные игры 13 часов							
35	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики».	1	29.11		Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать: правила подвижных игр; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь: организовывать и проводить подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;		
36		1	30.11				
37		1	05.12				
38		1	06.12				
39	Подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр».	1	07.12				
40		1	12.12				
41		1	13.12				
42		1	14.12				
43	Эстафеты.	1	19.12				
44		1	20.12				
45	Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка».	1	21.12				
46		1	26.12				
47		1	27.12				
Основы знаний о физической культуре 1 час							
48	Основы знаний о физической культуре.	1	28.12		Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знать: понятие физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,		

					равновесие. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.		
Лыжная подготовка 18 часов							
49	Инструктаж по ТБ. Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом без палок.	1	09.01		Знать: правила техники безопасности, переноска инвентаря; требования к одежде и обуви во время занятий.	лыжи и лыжные палки	
50	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	10.01		Уметь: передвигаться ступающим и скользящим шагом; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2 км.	лыжи и лыжные палки	
51	Повороты переступанием на месте.	1	11.01				
52	Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход без палок.	1	16.01		Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;		
53	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов.	1	17.01		Уметь: тормозить «плугом» и упором;	лыжи и лыжные палки	
54	Торможение плугом и упором.	1	18.01				
55	Одновременный одношажный ход.	1	23.01		Уметь: выполнять повороты переступанием в движении;	лыжи и лыжные палки	
56	Повороты переступанием в движении.	1	24.01				
57	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	25.01		Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;	лыжи и лыжные палки	
58	Одновременный	1	30.01				
59	Одновременный	1	31.01				

	одношажный ход.				<p>Уметь: выполнять подъём «лесенкой» и «ёлочкой»;</p> <p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;</p> <p>Уметь: передвигаться ступающим и скользящим шагом; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.</p>		
60 61	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1 1	01.02 06.02				
62 63	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении.	1 1	07.02 08.02				лыжи и лыжные палки
64 65 66	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1 1 1	13.02 14.02 15.02				лыжи и лыжные палки
Подвижные игры 5 часа							
67 68 69 70 71	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика».	1 1 1 1 1	20.02 21.02 22.02 27.02 28.02		<p>Знать: правила подвижных игр; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Уметь: организовывать и проводить подвижные игры</p>		
Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов							
72	Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	1	29.02		<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Знать: основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и</p>	б/б мячи	
73	Ведение мяча на месте, в движении с высоким отскоком.	1	05.03				
74	Ловля, передача, ведение мяча в движении со	1	06.03				

	средним отскоком. Бросок в щит.				<p>передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр.</p> <p>Уметь: выполнять ведение мяча в шаге, бегом, с изменением скорости и направления.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловля, ведение, броски); описывать технику игровых действий и приёмов, выявлять и устранять типичные ошибки</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать, ловля, ведение, броски); описывать технику игровых действий и приёмов, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать: правила игры в мини-баскетбол.</p>		
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок в щит.	1	07.03				
76		1	12.03				
77	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом, бегом. Подвижная игра: «Не давай мяча водящему».	1	13.03				
78		1	14.03				
79	Ловля, передача мяча в круге. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1	19.03				
80		1	20.03				
81	Ловля, передача мяча в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра: «Брось - поймай»	1	21.03				
82		1	02.04				
83	Ловля, передача мяча в квадрате. Броски в кольцо двумя руками от груди.	1	03.04				
84		1	04.04				
85		1	09.04				
86	Броски в щит и в кольцо. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	1	10.04				
87	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом, бегом.	1	11.04				
88	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок в	1	16.04				
89		1	17.04				

	КОЛЬЦО.						
Кроссовая подготовка 4 часа							
90	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м).	1	18.04		<p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>Уметь: правильно ускорять бег, распределять силы при беге.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе 10мин.; применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	Секундомер	
91	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-80м).	1	23.04				
92	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м).	1	24.04				
93	Кросс 1000 м.	1	25.04				
Легкоатлетические упражнения 9 часов							
	Ходьба и бег	3			<p>Уметь: описывать технику беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами; выполнять основные движения в ходьбе, беге;</p> <p>Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м).</p> <p>30 м.: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; д.: 5,2-5,7-6,0 с.</p> <p>60 м.: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.</p>	Эстафетные палочки	
94	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета.	1	02.05				
95	Бег на скорость 30,60м. Круговая эстафета.	1	07.05				
96	Промежуточная аттестация.	1	08.05				
	Прыжки	3			Знать: технику выполнения	Прыжковая яма,	

97	Прыжок в длину	1	14.05		прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков; Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	рулетка	
98	способом «согнув ноги».	1	15.05				
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	16.05				
	Метание	3			Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, прыжках в длину с разбега. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать в цель (<i>из 5 попыток – 3 попадания</i>) и на дальность с места.	Мячи	
100	Метание мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	1	21.05				
101	Метание мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	1	22.05				
102	Метание мяча в горизонтальную цель, на дальность.	1	23.05				

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Содержание учебного материала (раздел программы, тема урока)	Кол-во часов	Дата		Планируемые предметные результаты	Оборудование	Примечание
			по плану	фактически			
Основы знаний о физической культуре 1час							
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основы знаний о физической культуре.	1	01.09		Знать: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
Легкоатлетические упражнения 9 часов							
	Ходьба и бег	3			Уметь: объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м).	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
2	Высокий старт. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	1	01.09				
3	Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета.	1	04.09				
4	Бег на результат 30, 60м. Встречная эстафета.	1	08.09				

					30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.		
	Прыжки	3			Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Флажки, рулетка, прыжковая яма	
5	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Круговая эстафета.	1	08.09				
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	11.09		<i>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</i> Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков; Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	15.09				
	Метание малого мяча	3			Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений. Знать: основные понятия и термины в беге, прыжках, метании и объяснять их назначение.	Мячи для метания, рулетка, флажки	
8	Административная стартовая контрольная работа.	1	15.09				
9	Метание мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	1	18.09				
10	Метание мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	1	22.09				
Кроссовая подготовка 4 часа							

11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м).	1	22.09		Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Уметь: бегать в равномерном темпе 10мин.; применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	секундомер	
12	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м).	1	25.09				
13	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м).	1	29.09				
14	Бег 1000м.	1	29.09				
Основы знаний о физической культуре 1час							
15	Основы знаний о физической культуре.	1	02.10		Знать: Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»		
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов							
	Акробатика. Строевые упражнения.	6			Уметь: выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки; выполнять строевые команды, акробатические элементы. Знать: технику выполнения кувырка вперед, стойки на	Гимнастические маты	
16	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1	06.10				
						Гимнастические	

					лопатках; выполнять строевые команды; акробатические элементы. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	маты	
17	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	06.10				
18	2-3 кувырка вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1	09.10				
19	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1	13.10				
20	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.	1	13.10				
21	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.	1	16.10				
	Висы. Лазание по канату.	6					
22	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по канату в три приема.	1	20.10		Знать: строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности	Гимнастическая скамейка, мячи	
23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.	1	20.10			гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина	

					<p>Знать: названия и назначение гимнастических снарядов. Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.</p>		
24	Вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.	1	23.10				
25	Вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.	1	27.10				
26	Вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.	1	27.10				
27	Вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.	1	10.11		<p>Подтягивание: М: 5-3-1р. Д: 16-11-6р.</p>		
	Опорный прыжок.	6			<p>Знать: технику лазания по гимнастической стенке, по канату в три приема, перелезания через горку матов. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Знать строевые команды и</p>	<p>Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты, наклонная скамейка</p>	
28	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1	10.11				
29	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	13.11				

30	Опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	17.11		правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.		
31	Опорный прыжок вскок в упор присев соскок со взмахом рук.	1	17.11				
32	Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок со взмахом рук.	1	20.11				
33	Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок со взмахом рук.	1	24.11				
Основы знаний о физической культуре 1 час							
34	Основы знаний о физической культуре.	1	24.11		Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знать: понятие физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.		
Подвижные игры 13 часов							
35	Инструктаж по ТБ.	1	27.11		Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Знать: правила подвижных игр; определять ситуации, требующие применения правил		
36	Подвижные игры на	1	01.12				
37	материале раздела	1	01.12				
38	«Гимнастика с основами акробатики».	1	04.12				
39	Подвижные игры на	1	08.12				

40	материале раздела «Спортивных игр».	1	08.12		предупреждения травматизма. Уметь: организовывать и проводить подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;		
41		1	11.12				
42		1	15.12				
43	Эстафеты.	1	15.12				
44		1	18.12				
45	Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка».	1	22.12				
46		1	22.12				
47		1	25.12				
Основы знаний о физической культуре 1 час							
48	Основы знаний о физической культуре.	1	29.12		Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.		
Лыжная подготовка 18 часов							
49	Инструктаж по ТБ.. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	29.12		Знать: требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	лыжи и лыжные палки	

50 51	Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход без палок.	1 1	12.01 12.01		Уметь: передвигаться ступающим и скользящим шагом; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.	лыжи и лыжные палки	
52 53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный ход.	1 1	15.01 19.01				
54 55	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1 1	19.01 22.01		Уметь: тормозить «плугом» и упором;	лыжи и лыжные палки	
56 57	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении.	1 1	26.01 26.01		Уметь: выполнять повороты переступанием в движении;	лыжи и лыжные палки	
58 59	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный ход.	1 1	29.01 02.02		Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;		
60	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1	02.02		Уметь: выполнять подъём «лесенкой» и «ёлочкой»;		

61	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении.	1	05.02		Уметь: выполнять подъём «лесенкой» и «ёлочкой»;	лыжи и лыжные палки	
62		1	09.02				
63	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	09.02		Уметь: передвигаться ступающим и скользящим шагом; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.	лыжи и лыжные палки	
64		1	12.02				
65		1	16.02				
66	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	16.02				
Подвижные игры 5 часов							
67	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика».	1	19.02		Знать: правила подвижных игр; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь: организовывать и проводить подвижные игры		
68		1	26.02				
69		1	01.03				
70		1	01.03				
71		1	04.03				
Подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов							
72	Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	1	11.03		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать: основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после	б/б мячи	
73	Ведение мяча на месте, в движении с высоким отскоком.	1	15.03				
74	Ловля, передача, ведение мяча в движении со средним отскоком. Бросок в щит.	1	15.03				
75	Ловля и передача мяча	1	18.03				

76	двумя руками от груди в движении. Бросок в щит.	1	01.04		<p>ведения; знать правила подвижных игр.</p> <p>Уметь: выполнять ведение мяча в шаге, бегом, с изменением скорости и направления.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловля, ведение, броски); описывать технику игровых действий и приёмов, выявлять и устранять типичные ошибки</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать, ловля, ведение, броски); описывать технику игровых действий и приёмов, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать: правила игры в мини-баскетбол.</p>		
77	Ведение мяча правой,	1	05.04				
78	левой рукой в движении шагом, бегом. Подвижная игра: «Не давай мяча водящему».	1	05.04				
79	Ловля, передача мяча в	1	08.04				
80	круге. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра: «Охотники и утки».		12.04				
81	Ловля, передача мяча в	1	12.04				
82	квадратах. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра: «Брось - поймай».	1	15.04				
83	Ловля, передача мяча в	1	19.04				
84	квадрате. Броски в	1	19.04				
85	кольцо двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1	22.04				
86	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1	26.04				
87	Тактические действия в	1	26.04				
88	защите и нападении.	1	29.04				
89	Игра в мини – баскетбол.	1	03.05				
Кроссовая подготовка 4 часа							
90	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м).	1	03.05		Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники	Секундомер	

91	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м).	1	06.05		безопасности при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно ускорять бег, распределять силы при беге. Уметь: бегать в равномерном темпе 10мин.; применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.		
92	Промежуточная аттестация	1	13.05				
93	Кросс 1000 м.	1	17.05				
Легкоатлетические упражнения 9 часов							
	Ходьба и бег	3			Уметь: описывать технику беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами; выполнять основные движения в ходьбе, беге; Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м). 30 м.: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м.: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.		
94	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета.	1	17.05				
95	Бег на скорость 30,60м. Встречная эстафета.	1	20.05				
96	Бег на результат 30,60м. Круговая эстафета.	1	24.05				
	Прыжки	3			Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков; Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	Прыжковая яма, рулетка	№ 97,98 объединить
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	24.05				
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	-	-				
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	27.05				
	Метание	3			Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого	Мячи	
100	Метание мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	1	31.05				

101	Метание мяча на дальность, на точность и заданное расстояние.	1	31.05		мяча, прыжках в длину с разбега.		№101-102 объединить
102	Метание мяча в горизонтальную цель, на дальность.	1	-		Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать в цель (<i>из 5 попыток – 3 попадания</i>) и на дальность с места.		