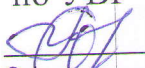


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:
Большовская основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР

 С. В. Поцикайло
24 августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от 24.08.2017г. № 89

Директор МБОУ:
Большовская СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

4 класс

на 2017 -2018 учебный год

Составитель: Сердюк Н.П.
учитель начальных классов
первой категории

ст. Большовская
2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «_Физической культуре» для 4 класса составлена в соответствии с нормативными документами, регулирующими составление и реализацию рабочих программ учебных курсов:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004;

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 253 от 31.03.2014;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений» (Вестник образования России 2005г № 9);

Приказ МО РО от 18.04.2017 № 271 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории РО на 2017-2018 учебный год»;

Приказ отдела образования администрации Волгодонского района от 05.05.2017г. № ____ «О реализации регионального примерного учебного плана в общеобразовательных организациях Волгодонского района в 2017-2018 учебном году»;

Основная образовательная программа МБОУ:Большовская ООШ
На основании:

п. ____ Устава МБОУ:Большовская ООШ

Приказа № ____ от 30.08.2017г. «Об утверждении Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)

муниципального бюджетного образовательного учреждения: Большовская основная общеобразовательная школа».

рации";

Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004;

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 253 от 31.03.2014;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений» (Вестник образования России 2005г № 9);

Приложение № 1,2 к письму Министерства Образования Ростовской области исх.от 08.08.2014г. №24/4.1.1-4851/14.

Письмо ОО Администрации Волгодонского района 02.09.2014 № 2231

Приказ МО РО от 09.06. 2015 № 405 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории РО на 2015-2016 учебный год»;

Основная образовательная программа МБОУ: Большовская ООШ.

На основании:

п. _____ Устава МБОУ: Большовская ООШ -

Приказ № _____ от _____ «Об утверждении Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) муниципального бюджетного образовательного учреждения: Большовская основная общеобразовательная школа»

Место предмета в базисном учебном плане:

В соответствии с действующими вариантами базисного учебного плана программа по физической культуре рассчитана на 102 учебных часа (по 3 часа в неделю). В школьном учебном плане на изучении учебного предмета физическая культура во 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. В соответствии с графиком-календарем и расписанием занятий МБОУ Большовская ООШ на 2016-2017 год рабочая программа составлена на 98 часов.

Настоящая рабочая программа разработана

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборник программ к комплексу учебников *«Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.*

Программа обеспечена следующим учебно - методическими изданиями:

1.Обучающие:

«Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 2-4 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2011
Общая характеристика учебного предмета

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

Цель:

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

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание курса.

Знания о физической культуре.

- физическая культура;
- история;
- физические упражнения.

Способы физкультурной деятельности:

- самостоятельные знания;
- самостоятельное наблюдение;
- самостоятельные игры.

Физическое совершенство:

- физкультурно – оздоровительная деятельность;
- спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- развитие гибкости;
- развитие координации;
- формирование осанки;
- развитие силовых способностей.

Ожидаемые результаты обучения

Личностные результаты:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

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).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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.

Легкая атлетика

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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «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»: «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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».

Место предмета в базисном учебном плане:

культуре рассчитана на 102 часа (по 3 часа в неделю). В школьном учебном плане на изучение учебного предмета физическая культура в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. В соответствии с графиком-календарем и расписанием занятий МБОУ: Большовская ООШ на 2016-2017 год рабочая программа составлена на 102 часа.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

К концу учебного года учащиеся должны:

Знать и понимать:

- значение физической культуры в жизни современного человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь (владеть способами действий):

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные виды деятельности	Средства обучения и воспитан ия. Вид контроля	Д/з	Дата проведения			
									план	факт		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	Легкая атлетика (11 часов)											
	1-5	Ходьба и бег	5	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Рабочая программа по Ф,К, 4 класса Секундометр	Комплекс 1	01.09			
				Комплексный	Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ				04.09			
				Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	06.09			
				Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств				08.09			
				Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс 1	11.09			

12-22	Бег по пересеченной местности	11	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Рабочая программа по Ф,К, Секундометр	Комплекс 1	27.09			
			Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	29.09			
			Комплексный	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				02.10			
			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	04.10			
			Комплексный	Игра «День и ночь». Развитие выносливости				06.10			
			Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	09.10			
			Комплексный	Игра «День и ночь». Развитие выносливости				11.10			
			Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	13.10			
			Комплексный	Игра «На буксире». Развитие выносливости				16.10			
			Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	18.10			
			Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1	20.10			
3	Гимнастика (18 часов)										
23-28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в	6	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Рабочая программа по Ф,К, Гимнастический	Комплекс 2	23.10			

		равновесии					мат.гимнастическая скамейка.					
				Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	25.10			
				Комплексный	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				27.10			
				Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	08.11			
				Комплексный	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				10.11			
				Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов	Комплекс 2	13.11			
				Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Рабочая программа по Ф,К, Перикладина.	Комплекс 2	15.11			
				Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2	17.11			
	29-34	Висы	6	Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Рабочая программа по Ф,К, Перикладина.	Комплекс 2	15.11			
				Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2	17.11			

				Комплекс- ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2	20.11			
				Комплекс- ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2	22.11			
				Комплекс- ный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2	24.11			
				Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Ком- плекс 2	27.1 1			
35-40	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Комплекс- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Рабочая программа по Ф,К, Канат.Гимнастический козел	Ком- плекс 2	29.1 1				

				Комплекс- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	01.1 2			
				Комплекс- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	04.1 2			
				Комплекс- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2	06.1 2			
				Комплекс- ный					08.1 2			

				Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по канату	Ком- плекс 2	11.1 2			
--	--	--	--	---------	---	--	---	--------------------	-----------	--	--	--

4

Подвижные игры (18 часов)

	41-58	Подвижные игры	18	Комплекс- ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Рабочая программ а по Ф,К, Мяч.Скак алки.	Ком- плекс 3	13.1 2			
				Комплекс- ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3	15.1 2			
				Комплекс-	ОРУ. Игры: «Белые медведи»,	Уметь играть в подвижные	Текущий	Ком-	18.1			

			ный	«Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями		плекс 3	2			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	20.1 2			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	22.1 2			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	25.1 2			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	27.1 2			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	29.1 2			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	12.0 1			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	15.0 1			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	17.0 1			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	19.0 1			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3	22.0 1			
			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Ком-плекс	24.0 1			

				Комплекс- ный	скоростных качеств	метаниями		3	26.0 1			
				Комплекс- ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3	29.0 1			
				Комплекс- ный								
5	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)											
	59-82	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Комплекс- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Рабочая программ а по Ф,К,	Ком- плекс 3	31.0 1			
				Комплекс- ный			Баскетбол ый мяч		02.0 2			
				Комплекс- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	05.0 2			
				Комплекс- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж-	Текущий	Ком- плекс 3	07.0 2			
					Развитие координационных способностей	ных игр; играть в мини-баскетбол						
				Комплекс- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3	09.0 2			
				Комплекс- ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий	Ком- плекс 3	12.0 2			

					координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол							
			Комплекс-ный		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	14.02				
			Комплекс-ный		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	16.02				
			Комплекс-ный		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	19.02				
			Комплекс-ный		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	21.02				
			Комплекс-ный		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	26.02				

				Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	28.02				
				Совершенство-вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	02.03				

				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча змейкой одной, двумя правой левой руками, броски мяча в корзину, кувырок вперед из упора присев. Игра «Охотники и утки»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение мяча одной рукой, правой, левой руками (поочередно), броски после ведения. Игра «Охотники и утки»	Текущий	Комплекс 3	05.03	
				Комплексный					07.03	
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	12.03	
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	14.03	
				Совершенствование ЗУН					16.03	
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	19.03	
				Совершенствование ЗУН					21.03	

				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	23.03	
				Совершенствование ЗУН					02.04	
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Комплекс 3	04.04	

				Совершенство- вание ЗУН	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			06.04	
--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	-------	--

6	Кроссовая подготовка (10 часов)									
83-92	Бег по пересеченной местности	10	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Рабочая программа по Ф,К, Секундомер.	Комплекс 4	09.04		
			Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	11.04		
			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	13.04		
			Комплексный	Игра «День и ночь». Развитие выносливости				16.04		
			Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	18.04		
			Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	20.04		
			Комплексный	Игра «День и ночь». Развитие выносливости				23.04		

				Комплек- сный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4	25.04	
				Комплек- сный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4	27.04	

				Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени.	Ком-плекс 4	28.04	
7	Легкая атлетика (10 часов)									
				Комплекс-ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4	04.05	
				Комплекс-ный	Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений				07.05	
				Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Ком-плекс 4	11.05	
	97-98	Прыжки	2	Комплекс-ный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Рабочая программа по Ф, К, Метр.	Ком-плекс 4	14.05 16.05	
	99		4						18.05	
									21.05	
	100								23.05	
	101								25.05	
	102									

