**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного стандарта начального образования, разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). – М.: Просвещение, 2011).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей первоклассников.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

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

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

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

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

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры отводится 3 час в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 учебных часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

•формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую - жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Формы организации учебного процесса:** комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

**Распределение учебного времени по разделам программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование | I ч. | II ч. | III ч. | IV ч. | год |
| лёгкаяатлетика | 22 | - | - | 18 | 40 |
| спортивныеигры | - | 14 | - | - | 14 |
| гимнастика | - | - | 22 | - | 22 |
| подвижныеигры | 5 | 7 | 8 | 6 | 26 |
| всего | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | 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 30 м с высокого , с старта. | 5.4 | 6.0 | 6.6 | 5.5 | 6.2 | 6.8 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Прыжки в длину с места, см | 165 | 155 | 145 | 155 | 145 | 135 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Контрольные нормативы**

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| д |  |  |  |  |  |  | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| 3 | Бег 100 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 1000 м (мин,сек.)                                  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Бег 2000 м (мин-сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег 3000 м (мин-сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 8 | Челночный бег 3х20 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Челночный бег 5х20 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Челночный бег 10х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| д | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 3,00 | 2,60 | 2,30 | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| 13 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 14 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 15 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 16 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 17 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 18 | Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Многоскоки - 8 прыжков (м) | м | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| д | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| д | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 22 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | м | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| д | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| 23 | Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.) | м | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| д | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| 24 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 25 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| д | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |

**Тематика уроков инструктивно-методической направленности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | 1 | 28 | 49 | 80 |
| 1.История развития физ.культуры в России в XVII-XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. |  |  |  |  |
| 2.Профилактика вредных привычек: курение и его влияние на здоровье. |  |  |  |  |
| 3.Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. |  |  |  |  |
| 4.Основы закаливания: Правила принятия воздушных ванн и водных процедур. |  |  |  |  |

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания иброски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата по плану | Дата по факту |
| 1-2 | Подвижные игры. | Комплексный | ОРУ.Игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Платочек»Физическая культура народов Руси, связь её содержания с трудовой деятельностью человека.  Развитие скоростно-силовых качеств | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием |  |  |
| 3 | Высокий старт. Бег 30 м. | Вводный | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м с максимальной скоростью. Игра «Защита знамени», «Собачки». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м. |  |  |
| 4 | Высокий старт. Бег 60м. | Комплексный | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60м. с максимальной скоростью. Игра «Обгони мяч», «Класс».Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м., 60м. |  |  |
| 5 | Тестирование «Определение уровня физической подготовленности». | Учетный | Определить уровень подготовленности уч-ся на начало года Бег 30м, бег 3х10, прыжки в длину с места.  Игра «Запрещённое движение». | Пробегать с максимальной скоростью 30м, 3х10, прыгать в длину с места. |  |  |
| 6 | Тестирование «Определение уровня физической подготовленности». | Учетный | Определить уровень подготовленности уч-ся на начало года бег 60м, подтягивание, гибкость. Игра «Платочек», «Мини – футбол». | Пробегать с максимальной скоростью 60м, подтягиваться, выполнять наклон вперед. |  |  |
| 7 | Бег 30м. | Комплексный | Бег 30 м, 60м. с максимальной скоростью. Игра «Мини футбол» иорРазвитие скоростных способностей. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м., 60м |  |  |
| 8 | Бег 60 м. | Комплексный | Бег 60м, челночный бег. Игра «Мы веселые ребята». Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м., 3х10 |  |  |
| 9 | Бег 60 м. | Комплексный | Бег 60м, челночный бег, прыжки через скакалку. Игра «Мы веселые ребята». Развитие скоростных качеств, прыгучести. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м., 3х10, Прыгать через скакалку разными способами |  |  |
| 10 | Челночный бег. | Учетный | Бег на результат 60м, прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей, прыгучести. Игра «Стой спокойно». | Пробегать с максимальной скоростью 60м., прыгать через скакалку разными способами |  |  |
| 11 | Челночный бег. | Комплексный | Бег на результат 60м, прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей, прыгучести. Игра «Стой спокойно». | Прыгать ч/з скакалку, правильно выполнять основные движения в метании. Метать мячи с места из различных положений. |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с места. | Комплексный | Повторение бег 60, прыжки в длину с места. Игра «Стой спокойно. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыгать ч/з скакалку, правильно выполнять основные движения в метании. Метать мячи с места из различных положений. |  |  |
| 13 | Бег 60 м. | Учетный | Бег 60м, челночный бег, прыжки через скакалку. Игра «Сторож и воробьи». Развитие скоростных качеств, прыгучести. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м., 3х10, Прыгать через скакалку разными способами |  |  |
| 14 | Прыжки в длину с разбега. | Совершенствования | Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Игра «Вороны и воробьи». | Пробегать с максимальной скоростью 3х10, метать мячи с места из различных положений. |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с разбега. | Учетный | Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Игра «Вороны и воробьи». | Пробегать с максимальной скоростью 3х10, метать мячи с места из различных положений. Прыгать в длину с места |  |  |
| 16 | Метание мяча в цель. | Комплексный | метание мяча в цель, прыжок в длину с разбега. Игра «Вороны и воробьи». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | метать мячи с места из различных положений. Прыгать в длину с места, с разбега. |  |  |
| 17 | Метание мяча в цель | Учетный | метание мяча в цель, прыжок в длину с разбега, метание мяча в даль. Игра «Берег и вода». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | метать мячи с места из различных положений. Прыгать в длину с разбега. |  |  |
| 18 | Метание мяча в даль. | Комплексный | Прыжки в длину с разбега, метание мяча в даль перешагивания. Игра «Руки соседа». Развитие прыгучести. | Прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту способом перешагивания |  |  |
| 19 | Прыжки в длину с разбега. | Учетный | Прыжки в длину с разбега, техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра «Охотники и утки». Развитие прыгучести, скоростных качеств. | Прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту способом перешагивания |  |  |
| 20 | Метание мяча в даль. | Комплексный | Строевые упражнения (перестроения, повороты), бег 1000м без учета времени. Техника прыжка в высоту, Игра «Алфавит», Развитие скоростных качеств, выносливости, прыгучести. | Правильно выполнять движения в прыжках, бегать в равномерном темпе (чередовать бег и ходьбу) |  |  |
| 21 | Метание мяча в даль. | Комплексный | Челночный бег . Метание мяча в даль. Техника прыжка в высоту. Эстафеты со скакалкой. | Правильно выполнять движения в прыжках, бегать в равномерном темпе (выполнить без остановки) |  |  |
| 22 | Челночный бег. | Учётный | Техника прыжка в высоту.Прыжки ч/з скакалку. Метание мяча в цель. Игра «Алфавит». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Правильно выполнять движения в прыжках, метать мячи с места из различных положений. |  |  |
| 23 | Бег 30м | Комплексный | Повторение бег 30м,метание набивного мяча в цель. Игра «Собака». Развитие скоростно-силовых качеств. | Повторение бег 30м,метание набивного мяча в цель. Игра «Картошка». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 24 | Челночный бег | Комплексный | Повторение бег 3х10м,метание набивного мяча в цель. Игра «Передал-садись». Развитие скоростно-силовых качеств. | Повторение бег 30м,метание набивного мяча в цель. Игра «Картошка». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 25-26 | Подвижные игры | Комплексный | ОРУ, подвижные игры «Передал-садись», «Возьми городок», Встречные эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием. |  |  |
| 27-29 | Подвижные игры | Комплексный | Беседа «Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры.» Игры «Вызов номеров», «Платочек», «Возьми городок», « Блуждающий мяч», «Кто спрятался», «Съедобное-несъедобное».Развитие скоростно-силовых способностей. | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием. |  |  |
| 30 | Полоса препятствий. | Вводный | Ловля и передача мяча на месте в парах, ловля и передача мяча в движении, Игра «Собачки». Развитие координационных способностей | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 31 | Передача мяча на месте. | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в парах,ведение мяча в движении по прямой левой, правой рукой), огибая кегли. Игра «Собачки». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 32 | Передача мяча на месте. | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в парах, ведение мяча в движении по прямой левой, правой рукой), огибая кегли. Ведение и передача мяча в парах.Игра «Собачки». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 33 | Передача и ведение мяча на месте. | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в парах, ведение мяча в движении по прямой левой, правой рукой), огибая кегли. Ведение и передача мяча в парах.Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 34 | Передача мяча на месте. | Учетный | Ловля и передача мяча на месте в парах, ведение мяча в движении по прямой левой, правой рукой), огибая кегли. Ведение и передача мяча в парах.Игра «Картошка», «удочка». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 35 | Ведение и передача мяча в движении. | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в парах, ведение мяча в движении по прямой левой, правой рукой), огибая кегли. Ведение и передача мяча в парах.Игра «Блуждающий мяч», «удочка». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 36 | Ведение и броски мяча в корзину. | Комплексный | Ведение и передача мяча в парах. Броски мяча в корзину. Прыжки через скакалку. Игра «Собачки» .Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 37 | Ведение и броски мяча в корзину. | Учетный | Ведение и передача мяча в парах. Броски мяча в корзину.Прыжки через скакалку. Игра «Собачки» .Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 38 | Ведение мяча в движении. | Учётный | Ведение и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра «Алфавит». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 39 | Броски мяча в корзину. | Совершенствования | Ведение и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра «Собачки». Развитие координационных способностей | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 40 | Броски мяча в корзину. | Учётный | Ведение и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игра «Зайцы в огороде». Развитие координационных способностей | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) |  |  |
| 41-42 | Упражнения в равновесии | Комплексный | Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра, приставляя пятку к носку, броски мяча в корзину, прыжки ч/з скакалку (1 минута). Развитие координации движения. | Уметь ходить по гимнастической скамейке. |  |  |
| 43 | Упражнения в прыжках. | Комплексный | Приседание на одной ноге. Прохождение полосы препятствий. Игра «Вызов номеров». Развитие ловкости, силы, быстроты. | Научиться проходить полосу препятствий. |  |  |
| 44- 45 | Полоса препятствий. | Учетный | Пр. дом.задания приседание на одной ноге. Прохождение полосы препятствий. Игра «Обгони мяч». Развитие скоростных качеств, подвижности, внимания. | Приседать на одной ноге, проходить полосу препятствий. |  |  |
| 46-48 | Подвижные игры | Комплексный | Эстафеты, упражнения в прыжках,игры «Городок», «Блуждающий мяч», «Удочка», «Мышеловка». | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием |  |  |
| 49-50 | Кувырок вперед | Вводный | Беседа « Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.». Кувырок вперед. Встречные эстафеты. | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 51 | Два кувырка вперед слитно | Комплексный | Кувырок вперед,два кувырка вперед слитно с поворотом на 360 градусов, эстафеты с гимнастической палкой. | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 52 | Кувырок вперёд. | Учетный | Кувырок вперед,два кувырка вперед слитно с поворотом на 360 градусов, эстафеты с гимнастической палкой | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 53 | Кувырок назад | Учетный | Кувырок назад, два кувырка вперед слитно с поворотом на 360 градусов, разучивание методики выполнения стойки на лопатках | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 54 | Два кувырка вперёд слитно. | Учетный | Два кувырка вперед слитно с поворотом на 360 градусов, разучивание методики выполнения стойки на лопатках. | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 55 | Стойка на лопатках. | Комплексный | Кувырок назад, стойка на лопатках. | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 56 | Кувырок назад. | Учётный | Кувырок назад, два кувырка вперед слитно с поворотом на 360 градусов, разучивание методики выполнения стойки на лопатках | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 57 | Мост из положения лежа | Комплексный | Комбинации из изученных элементов, мост из положения лежа на спине, отжимание от пола, подъем туловища (работа по группам) Игра Собачка» | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 58 | Мост из положения лежа | Учётный | Комбинации из изученных элементов, мост из положения лежа на спине, отжимание от пола, подъем туловища (работа по группам) Игра Собачка» | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 59 | Стойка на лопатках | Учетный | Стойка на лопатках, мост из положения лежа, прыжки ч/з скакалку, подъем туловища. Встречные эстафеты | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 60 | Висы и упоры. | Комплексный | мост из положения лежа, висы и упоры. Игра «Земля, воздух, вода». Развитие гибкости, силовых качеств, прыгучести. | Выполнять строевые команды акробатические элементы |  |  |
| 61 | Мост из положения лёжа | Учётный | Прыжки ч/з скакалку, прыжки в длину с места, подъем туловища, отжимание от пола (30 сек), мост из положения лёжа | Прыгать ч/з скакалку, в длину с места ,выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 62 | Опорные прыжки. | Комплексный | Прыжки ч/з скакалку, прыжки в длину с места, подъем туловища, отжимание от пола (30 сек), мост из положения лёжа | Прыгать ч/з скакалку, в длину с места ,выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 63 | Висы и упоры. | Комплексный | Висы и упоры. Подъём туловища, отжимание от пола.  Игра «Земля, воздух, вода». | Выполнять строевые команды акробатические элементы ,прыгать ч/з скакалку, в длину с места |  |  |
| 64 | Висы и упоры. | Учетный | Висы и упоры. Подъём туловища, отжимание от пола.  Игра «Собачка». | Выполнять строевые команды акробатические элементы , силовые упражнения ,прыгать ч/з скакалку, |  |  |
| 65 | Прыжки через скакалку. | Комплексный | Прыжки ч/з скакалку, комбинации по акробатике, подъем туловища, отжимание от пола. | Выполнять строевые команды акробатические элементы , силовые упражнения ,прыгать ч/з скакалку, |  |  |
| 66 | Комбинации по акробатике. | Комплексный | Прыжки ч/з скакалку, комбинации по акробатике, подъем туловища, отжимание от пола. Шведская эстафета | Выполнять строевые команды акробатические элементы , силовые упражнения ,прыгать ч/з скакалку, |  |  |
| 67 | Прыжки через скакалку. | Учётный | Прыжки ч/з скакалку, комбинации по акробатике, подъем туловища, отжимание от пола. | Выполнять строевые команды акробатические элементы , силовые упражнения ,прыгать ч/з скакалку, |  |  |
| 68 | Комбинации по акробатике | Комплексный | Прыжки ч/з скакалку, комбинации по акробатике, подъем туловища, отжимание от пола. Эстафеты с мячом | Выполнять строевые команды акробатические элементы , силовые упражнения ,прыгать ч/з скакалку, |  |  |
| 69-70 | Круговая тренировка | Комплексный | Работа в группах по методу круговой тренировки . Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов. | Выполнять строевые команды акробатические элементы , силовые упражнения ,прыгать ч/з скакалку, |  |  |
| 71-74 | Подвижные игры | Комплексный | Метание набивного мяча в цель (обруч), Игры «волк во рву», Гори, гори, ясно», «удочка», «Угадай кто», «Картошка». | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием |  |  |
| 75-78 | Подвижные игры | Комплексный | ОРУ, Игры «Вызов номеров», «удочка», «Перестрелка набивными мячами» | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием |  |  |
| 79 | Высокий старт. Бег 30 м. | Вводный | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м с максимальной скоростью. Игра «Гори, гори, ясно». Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м. |  |  |
| 80-81 | Бег 60 м. | Комплексный | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60м. с максимальной скоростью. Игра «Птицы без гнезда», Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30м., 60 м. |  |  |
| 82 | Бег 30 м. | Учётный | Бег 30м, челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «мини-футбол». Развитие скоростных способностей | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м., 3х10м |  |  |
| 83 | Бег 60 м | Учетный | Бег 60м, челночный бег. Эстафеты со скакалкой. Игра «Гори, гори, ясно» | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м., 3х10м |  |  |
| 84- 85 | Челночный бег | Комплексный | челночный бег, прыжки ч/з скакалку, метание мяча в цель. Игра «Алфавит» Развитие скоростных способностей, прыгучести. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 3х10м, прыгать, попадать в цель. |  |  |
| 86 | Челночный бег | Учетный | челночный бег, прыжки ч/з скакалку, метание мяча в цель. Игра «Алфавит» Развитие скоростных способностей, прыгучести. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 3х10м, прыгать, попадать в цель. |  |  |
| 87- 89 | Прыжки в длину с разбега. | Комплексный | Прыжки в длину с разбега, техника прыжка в высоту. Игра «Руки соседа» | Правильно выполнять движения в прыжках |  |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега | Учётный | Прыжки в длину с разбега, техника прыжка в высоту. Игра «Руки соседа | Прыжки в длину с разбега, техника прыжка в высоту. Игра «Руки соседа |  |  |
| 91 | Метание мяча на дальность. | Комплексный | Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель.Прыжки через скакалку. Игра «Удочки». | метать мячи с места из различных положений. Прыгать в длину с разбега и ч/з скакалку |  |  |
| 92 | Метание мяча в цель | Учётный. | метание мяча в цель, прыжки ч/з скакалку, прыжки в длину с места | метать мячи с места из различных положений. Прыгать в длину с места и ч/з скакалку. |  |  |
| 93 | Метание мяча в цель | Комплексный | Строевые упражнения (перестроения, повороты), бег 1000м без учета времени. Техника прыжка в высоту, прыжки ч/з скакалку Игра «Стритбол», Развитие скоростных качеств, выносливости, прыгучести. | Правильно выполнять движения в прыжках, бегать в равномерном темпе (чередовать бег и ходьбу) |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность. | Учётный | Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель.Прыжки через скакалку. Игра «Воробьи воробушки». | метать мячи с места из различных положений. Прыгать в длину с разбега и ч/з скакалку |  |  |
| 95 | Определение уровня физической подготовленности | Учетный | Определить уровень подготовленности уч-ся на начало года Бег 30м, бег 3х10, прыжки в длину с места. | Пробегать с максимальной скоростью 30м, 3х10, прыгать в длину с места. |  |  |
| 96 | Определение уровня физической подготовленности | Учетный | Определить уровень подготовленности уч-ся на начало года бег 60м, подтягивание, гибкость. | Пробегать с максимальной скоростью 60м, подтягиваться, выполнять наклон вперед. |  |  |
| 97-102 | Подвижные игры | Комплексный | Игры «Вороны и воробьи», «Охотники и утки», «Возьми городок», «Мини-футбол», «Птица без гнезда» | Играть в подвижные игры с бегом ,прыжками, метанием |  |  |