

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального округа Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей

Протокол №4

от «19» мая 2021 года

Руководитель

методического

объединения:

_____ Т.Г. Ратушная

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

_____ / З.А. Еремеева/

от «31» августа 2021 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10

_____ / Т.И. Пронина/

Приказ № 110

от «31» августа 2021 года

**Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2-4 КЛАСС

3 часа в неделю

Составитель:

учитель: Нечипуренко Т.А.

Пояснительная записка **Физическая культура 1-4 класс**

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, программы начального общего образования по физической культуре, учебного плана и полностью отражает базовый уровень подготовки школьников.

Программа составлена с учетом межпредметных и внутрипредметных связей. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры».

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципе гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной (дифференцированной)**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Универсальные компетенции - умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часов во 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и

специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

2 класс

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 «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».

Бадминтон: подводящие упражнения для обучения подачи снизу; специальные движения — подбрасывание волана на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Быстрый волан», «Эстафеты».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Совушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную

(полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Бадминтон: подводящие упражнения для обучения подачи снизу; специальные движения — подбрасывание волана на заданную высоту и расстояние; держание ракетки; жонглирование воланом; стойка игрока и перемещение в стойке; подвижные игры, эстафеты.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Бадминтон: подводящие упражнения для обучения подачи снизу; специальные движения — подбрасывание волана на заданную высоту и расстояние; Удары по волану в стенку; Плоский удар над головой; Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов; Игры и эстафеты, развивающие физические способности; Подвижные игры:

**Распределение учебного времени
реализации программного материала по физической культуре в 2-4
классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
		102	102	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	16	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	20	21	21	21
1.6	Подвижные игры с элементами спортивных	26	33	33	33
	ИТОГО:	99	102	102	102

2 класс

Контроль ные 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	143 –	128 –	119 –	136 –	118 –	108 –

длину с места, см	150	142	127	146	135	117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и 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					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	6	4	3			

висе, кол-во раз						
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

Проведение зачетно – тестовых уроков

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 1000 м без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	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
5	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
6	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
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	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

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)Проведение зачётно-тестовых уроков

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Учебно-практическое оборудование:

Для прохождения раздела гимнастики с основами акробатики:

козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи малые (теннисные)

Для прохождения раздела легкой атлетики: -секундомеры, мячи для метания, рулетка измерительная, сектор для прыжков в длину с разбега

– *Для прохождения раздела подвижные и спортивные игры:* мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная свисток, кегли.

Учебно-методический комплекс:

- 1) Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.
- 2) Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. М. Просвещение. 2011 г.
- 3) Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2019г.
- 4) Методическое пособие—Бадминтон в общеобразовательной школе: УЦ «ПЕРСПЕКТИВА». Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И.

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урок	дата
Легкая атлетика 11 часов		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Игра «Пятнашки».	
2.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игры.	
3.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением по 30 м.	

4.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	
5.	Ходьба и бег. Челночный бег 3x10. Игра «Пятнашки»	
6.	Прыжок с места. Прыжки с поворотом налево, направо. Челночный бег 3x10.	
7.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	
8.	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки».	
9.	Метание малого мяча. Эстафеты.	
10.	Метание набивного мяча. Эстафеты.	
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
	Кроссовая подготовка	
12.	Бег по пересеченной местности. Т.Б. во время бега.	
13.	Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий.	
14.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	
15.	Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
16.	Равномерный бег 5 мин. Игра «Пустое место»	
17.	Преодоление малых препятствий.	
18.	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.	
19.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	
20.	Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь»	
21.	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 8 мин.	
22.	Равномерный бег 9 мин. Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	
	Подвижные игры с элементами бадминтона 7 часов	
23.	Стойка игрока(исходное положение)	
24.	Ознакомить с техникой держания ракетки.	
25.	Перемещение в стойке. Жонглирование воланом.	
26.	Перемещение в стойке. Жонглирование воланом.	
27.	Перемещение в стойке. Жонглирование воланом.	
28.	Плоские удары над головой. Игра «Быстрый волан»	
29.	Поддача волана. Развитие скоростных способностей.	
	Подвижные игры 4 часа	
30.	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	
31.	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	
32.	Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.	
33.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удочка прыжковая».	
	Подвижные игры с элементами волейбола	
34.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удочка прыжковая».	

35.	Правила игры с волейбольным мячом . Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры	
36.	Правила игры с волейбольным мячом . Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры	
37.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	
38.	Передвижения в стойке. Передача мяча.	
39.	Встречные и линейные эстафеты с предметами.	
40.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	
41.	Развитие координационных способностей.	
42.	Развитие силовых качеств. Эстафеты.	
43.	Развитие силовых качеств. Эстафеты.	
44.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	
45.	Подвижная игра с элементами в/б «Два мяча»	
46.	ОРУ Развитие скоростных силовых способностей. Передача мяча на расстояние.	
47.	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
48.	Подвижная игра с элементами в/б «Два мяча»	
	Подвижные игры 4 часа	
49.	Подвижные игры «Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	
50.	Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.	
51.	Подвижные игры и эстафеты развивающие физические способности.	
52.	Правила проведения подвижных игр и соревнований.	
	Подвижные игры на основе баскетбола 11ч	
53.	Подвижные игры с мячом. Игра « Передал, найди другое место».	
54.	Ловля и передача мяча в движении.	
55.	Ловля и передача мяча в движении.	
56.	Ведение на месте. Броски в цель	
57.	Эстафеты с ведением баскетбольных мячей.	
58.	Эстафеты с набивными мячами.	
59.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	
60.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Два капитана».	
61.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	
62.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	
63.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	
	Подвижные игры 4 часа	
64.	Подвижные игры «Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	
65.	Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.	

66.	Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	
67.	Правила проведения подвижных игр и соревнований.	
	Гимнастика 11 ч	
68.	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	
69.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	
70.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой	
71.	Разучивание кувырок вперед.	
72.	Перекат вперед в упор присев, кувырок вперед,	
73.	Акробатика. Стойка на лопатках, согнув ноги.	
74.	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	
75.	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	
76.	Висы. Строевые упражнения, развитие силовых качеств.	
77.	Лазание и перелезание. Лазание по наклонной скамейке.	
78.	Упражнения в равновесии. Преодоление 5-и препятствий.	
	Подвижные игры 4 часа	
79.	Подвижные игры «Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	
80.	Подвижные игры и эстафеты развивающие физические способности.	
81.	Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	
82.	Правила проведения подвижных игр и соревнований.	
	Кроссовая подготовка 10 ч	
83.	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 5 мин.	
84.	Преодоление малых препятствий.	
85.	Равномерный бег 6 мин.	
86.	Равномерный бег 6 мин.	
87.	Равномерный бег 7 мин.	
88.	Преодоление малых препятствий.	
89.	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	
90.	Ходьба с преодолением препятствий. Спринтерский бег.	
91.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением	
92.	Преодоление малых препятствий ходьбой, бегом, прыжками.	
	Легкая атлетика 10 ч	
93.	Разновидности ходьбы. Метание набивного мяча	
94.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.	
95.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	
96.	Прыжок с высоты до 40 см. Прыжки в длину с разбега	
97.	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	
98.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
99.	К.Д.П -Прыжки в длину с места. Гибкость. Бег 1000 метров.	

100.	КДП Подтягивание на низкой и на высокой перекладине. Ч/бег 3x10	
101.	Подвижные игры. «Борьба за знамя» К.Д.П. - Бег 30 метров. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	
102.	Подвижные игры. «Борьба за знамя» К.Д.П. - Бег 30 метров. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	число
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ	
2.	Повторить: ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ	
3.	Бег с максимальной скоростью (30 м).Игра	
4.	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Команда быстроногих».	
5.	Бег на результат (30, м). Игра «Смена сторон». Понятия Развитие скоростных способностей. «Эстафета», «старт», «финиш»	
6.	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	
7.	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).Многоскоки.	
9.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч».Правила соревнований в метании	
10.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	
11.	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	
	Кроссовая подготовка 11 ч	
12.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег	

	– 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	
13.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
14.	Бег (5 мин). Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
15.	Бег (6 мин). Игра «Два Мороза». Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Расслабление	
16.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17.	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Пустое место». Развитие выносливости.	
18.	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
19.	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Преодоление препятствий.	
20.	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	
21.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «День и ночь».	
22.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Измерение роста, веса, силы	
	Подвижные игры с элементами бадминтона 7 часов	
23.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения. Хват ракетки.	
24.	Стойки и передвижения. Хват ракетки.	
25.	Стойки и передвижения. Хват ракетки.	
26.	Приём и отражение волана. Подача волана.	
27.	Приём и отражение волана. Подача волана. Игра.	
28.	Приём и отражение волана. Правила игры.	
29.	Правила игры. Парные эстафеты.	
	Подвижные игры 4ч	
30.	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	
31.	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	
32.	Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.	
33.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удочка прыжковая».	
	Подвижные игры с элементами волейбола 15ч	
34.	Выполнять высокую и среднюю стойку ОРУ Развитие	

	скоростных силовых способностей.	
35.	Правила игры с волейбольным мячом. Стойка и передвижение игрока.	
36.	Правила игры с волейбольным мячом. Стойка и передвижение игрока.	
37.	Стойка игрока. Передача мяча двумя.	
38.	Передвижения в Стойке. Передача мяча двумя.	
39.	Встречные и линейные эстафеты	
40.	Встречные и линейные эстафеты	
41.	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.	
42.	Развитие силовых качеств. Эстафеты.	
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижные игры.	
44.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	
46.	Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча на расстояние.	
47.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Игры. «Два мяча»	
48.	Развитие координационных способностей. Игры. «Два мяча»	
	Подвижные игры 4ч	
49.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». «Точно в цель»	
50.	Подвижные игры «К своим флажкам» «Третий лишний», «Мяч соседу».	
51.	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза». «Космонавты»	
52.	Подвижные игры. Эстафеты, «Верёвочка под ногами».	
	Подвижные игры на основе баскетбола 11ч	
53.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
54.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал – садись».	
55.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	
56.	Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	
57.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	
58.	Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	
59.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом.	
60.	Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением	

	направления. Игра «Школа мяча».	
61.	Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча».	
62.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	
63.	Развитие координационных способностей Игра «Мяч – ловцу».	
	Подвижные игры 4ч	
64.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	
65.	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	
66.	Развитие координационных способностей Эстафеты с обручами.	
67.	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	
	Гимнастика-11ч	
68.	Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	
69.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, Кувырок в сторону.	
70.	Кувырок вперед, Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	
71.	Кувырок вперед, Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	
72.	ОРУ. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	
73.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации из разученных элементов.	
74.	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей	
75.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке.	
76.	Висы. Лазание по гимнастической стенке	
77.	Висы. Лазание по гимнастической стенке	
78.	Строевые упражнения; Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	
	Подвижные игры 4ч	
79.	Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.	
80.	Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей	

81.	Развитие координационных способностей Эстафеты с обручами.	
82.	Подвижные игры Эстафеты с предметами.	
Кроссовая подготовка 10 ч		
83.	Т.Б. Бег по пересеченной местности Равномерный бег 5 мин.	
84.	Т.Б. Бег по пересеченной местности Преодоление малых препятствий.	
85.	Т.Б. Равномерный бег 6-7мин.Эстафеты.	
86.	Т.Б. Равномерный бег 6 мин.Эстафеты.	
87.	Т.Б. Равномерный бег 7мин.Эстафеты	
88.	Преодоление малых препятствий. Подвижные игры.	
89.	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	
90.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	
91.	Равномерный бег (8 мин).Эстафеты.	
92.	Равномерный бег (9 мин). Подвижные игры.	
Легкая атлетика 10 ч		
93.	Инструктаж по Т.Б. Бег с максимальной скоростью (60м).игра «Белые медведи».	
94.	Бег с максимальной скоростью (60м).игра «Эстафета зверей».	
95.	Бег на результат, (60м).развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	
96.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	
97.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Эстафеты.	
98.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
99.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние..	
100.	К.Д.П -Прыжки в длину с места. Гибкость. Бег 1000 метров	
101	К.Д.П Подтягивание на низкой и на высокой перекладине. Челночный бег 3x10м	
102	К.Д.П. - Бег 30 метров. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Обобщение и закрепление за год.	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	число
1.	Правила по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Значения комплекса У.Г.Г. Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища вперёд на см прыжки в длину с	

	места, вис на согнутых руках	
2.	Разучивание. Высокий старт. Бег 60 м. с высокого старта. Понятие: эстафета, старт, финиш. «Круговая эстафета» Развитие скоростно-силовых качеств.	
3.	Бег с высокого старта. Прыжки по разметкам	
4.	Разучивание. Метание мяча в цель с шести метров. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
5.	Зачёт. Техника высокого старта. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, в цель с 4-5 метров.	
6.	Зачёт. Техника высокого старта. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, в цель с 4-5 метров.	
7.	Зачёт. Метание мяча в цель. Разучивание прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки	
8.	Зачёт. Метание мяча в цель. Разучивание прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки.ТБ.	
9.	Учить разбегу в прыжках в длину с разбега. Развитие силовых качеств(Подтягивание).	
10.	Метание мяча на дальность с места . ТБ. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания.	
11.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Эстафета с преодолением препятствий Подготовка к зачёту -прыжки в длину с разбега.	
.	Кроссовая подготовка 11 ч	
12.	Шестиминутный бег. Круговая эстафета. .	
13.	Оценить прыжки в длину с разбега.(по технике выполнения). Развитие скоростной выносливости, бег до 5-ти мин.	
14.	Зачёт. Прыжки в длину с разбега.(по технике выполнения). Бег на 1000 метров без учёта времени.	
15.	Подготовка к зачёту метания мяча на дальность. Развитие выносливости.	
16.	Зачёт. Метание мяча на дальность с места. (по технике выполнения). Развитие скоростной выносливости, бег до 5-ти мин.	
17.	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Быстрый волан» Преодоление препятствий.	
18.	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Быстрый волан». Развитие выносливости	
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «День и ночь».	
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с вырубкой». Измерение роста, веса, силы	
21.	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег–80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
22.	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег–80 м, ходьба –	

	90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. ТБ.	
	Подвижные игры с элементами бадминтона 7 часов	
23.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения. Хват ракетки.	
24.	Стойки и передвижения. Хват ракетки.	
25.	Стойки и передвижения. Поддача волана.	
26.	Приём и отражение волана. Поддача волана.	
27.	Приём и отражение волана. Поддача волана. Игра.	
28.	Приём и отражение волана. Правила игры.	
29.	Правила игры. Парные эстафеты.	
	Подвижные игры 4ч	
30.	Подвижные игры «Щука и караси», «Два мороза», эстафеты с предметами.	
31.	Подвижные игры «Щука и караси», «Два мороза», эстафеты с предметами.	
32.	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	
33.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Удочка прыжковая».	
	Подвижные игры с элементами волейбола 15ч	
34.	ТБ на уроках спортивных игр. История спортивных игр.	
35.	Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча через сетку	
36.	Правила и нормы поведения во время игры. Эстафета.	
37.	Терминология игры. Стойка и перемещение игрока. Ходьба и бег с заданиями.	
38.	Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча через сетку	
39.	Ловля и передача мяча через сетку в парах. Совершенствование Стойка и перемещение игрока. Поддача мяча одной рукой 3 мер. От сетки.	
40.	Совершенствование. Ловля и передача мяча через сетку в парах	
41.	Совершенствование Поддача мяча одной рукой 3 мер. От сетки. Ловля мяча с подачи.	
42.	Стойка и перемещение игрока. Теория. Дыхание при ходьбе и беге .	
43.	Совершенствование Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (подача ловля).	
44.	Комбинации из освоенных элементов (подача ловля). Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство	
45.	Учебно-тренировочная игра пионербол. Правила игры. Судейство.	
46.	Учебно-тренировочная игра пионербол с заданием .(Передача	

	мяча из зоны 3 в зону 2и 4).	
47.	Учебно-тренировочная игра пионербол с заданием .(Передача мяча из зоны 3 в зону 2и 4).	
48.	Игра « Пионербол» с заданием.(Передача мяча из зоны 5,6,1, в зону 3). Терминология игры .	
	Подвижные игры 4ч	
49	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». «Точно в цель»	
50.	Подвижные игры «К своим флажкам» «Третий лишний», «Мяч соседу».	
51	Подвижные игры «Посадка картошки», «Удочка прыжковая». »Космонавты»	
52.	Подвижные игры. Эстафеты, «Верёвочка под ногами».	
	Подвижные игры на основе баскетбола 11ч	
53	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте левой и правой рукой поочерёдно. Передача мяча в парах	
	Ведение мяча в ходьбе. Развитие координационных способностей. Игра «Эстафета с ведением баскетбольного мяча.	
55.	Ходьба и бег с заданиями. Ловля и передача мяча на месте.	
56.	ТБ на уроках спортивных игр История спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит).	
57.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
58	Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с мячами. Игра по выбору.	
59.	Совершенствование Передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»	
60.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски двумя руками от груди. Игра	
61.	Бросок набивного мяча от груди. Ходьба и бег с игровыми заданиями. Эстафета с мячами	
62.	Игра «Борьба за мяч». Правила игры. Судейство. Развитие координационных способностей.	
63.	Учебная игра «Мяч ловцу» по упрощённым правилам баскетбола. Правила игры. Судейство.	
	Подвижные игры 4ч	
64.	Учебная игра «Мяч ловцу» по упрощённым правилам баскетбола. Правила игры. Судейство.	
65.	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	
66.	Развитие координационных способностей Эстафеты с обручами.	

67.	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	
	Гимнастика-11ч	
68.	Техника безопасности на уроках гимнастики, история гимнастики. Перекаты вперёд назад в группировке.	
69.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Разучивание. Два три кувырка вперёд слитно.	
70.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Закрепление. Два три кувырка вперёд слитно.	
71.	Разучивание. Стойка на лопатках прогнувшись. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два три кувырка вперёд слитно.	
72.	Закрепление. Стойка на лопатках прогнувшись. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два три кувырка вперёд слитно.	
73.	1. Строй: передвижение противоходом, змейкой. Разучивание. Из положения лёжа на спине мост. Игра «Космонавты».	
74.	Закрепление. Из положения лёжа на спине мост.Эстафета со скакалкой и обручами.	
75.	ЗАЧЁТ. Два три кувырка вперёд слитно. Вис стоя и лёжа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе.	
76.	Зачёт.Стойка на лопатках прогнувшись.Строй: перестроение из одной шеренги в две. Лазание по канату (Техника, метры, ТБ)	
77.	Зачёт. Из положения лёжа на спине мост.Лазание: по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками, по канату.Строй: передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» .	
78.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры по выбору детей» Пустое место», «Белые медведи», «Эстафета».	
	Подвижные игры 4ч	
79.	Подвижные игры и эстафеты, развивающие физические способности.	
80.	Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей	
81.	Развитие координационных способностей Эстафеты с обручами.	
82.	Подвижные игры Эстафеты с предметами.	
	Кроссовая подготовка 10 ч	
83.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Чередование бега и ходьбы развития выносливости.	
84.	Подвижные игры на свежем воздухе: «Волк во	

	рву»,»Гонкамячей по кругу», «Эстафеты». Кросс до 1000 м.	
85.	ТБ. Игры малой подвижности.Выполнение основных движений с различной скоростью. Равномерный бег до 10 минут.	
86.	ТБ. Игры малой подвижности. Равномерный бег до 10 Ходьба, бег, прыжки, лазание, как жизненно важные способы передвижения.	
87.	Разучивание челночный бег 3x10м. с кубиками. Бег в медленном темпе до 3 минут.	
88.	Челночный бег 3x10м. с кубиками Бег в сочетании с ходьбой – 4 минуты.	
89.	Разучивание. Многоскоки, 8 прыжков с ноги на ногу. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90.	Бег 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м. с кубиками.- подготовка к зачёту. Признаки утомления	
91.	Бег 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3x10м. с кубиками.- подготовка к зачёту.Признаки утомления.	
92.	Ходьба через несколько препятствий, круговая эстафета. Зачёт. Челночный бег 3x10м.(мал.1,9.8,10.4 дев.- 9.6.,10.4.,11.0).	
	Легкая атлетика 10 ч	
93.	Инструктаж по Т.Б.. Бег 30 метров с высокого старта. Бег с максимальной скоростью по отрезкам, развитие скоростных способностей.	
94.	Бег 30 метров с высокого старта. (Финиш, пробегание мимо флажка)Игра «Волк во рву». 3.Развитие	
95.	Бег 30 метров с высокого старта. (Финиш, пробегание мимо флажка)Игра «Волк во рву». 3.Развитие	
96.	Зачёт. Бег 30 метров с высокого старта. (мал–5.7,6.2,7.0; дев.-5.8. 6.3, 7,0). Обучение метанию малого мяча на дальность.	
97.	Обучить в 5-7 шагов с отталкиванием от линии с последующим прыжком в длину в яму с песком. Метание мяча на дальность.	
98.	Совершенствование(Прыжки в длину, метание на дальность).Эстафета с элементами прыжков. Метание мяча по ориентирам	
99.	Зачёт –метание мяча на дальность. (По технике выполнения) Игры малой подвижности.	
100.	Зачёт – прыжок в длину с разбега. (По технике выполнения)..Подвижная игра «Удочка прыжковая.	
101.	Зачёт – прыжок в длину с разбега. (По технике выполнения).Подвижная игра «Удочка прыжковая.	
102.	К.Д.П.Бег 30 метров. Прыжки через скакалку за 1 минуту. ТБ,	

	правила поведения на воде. Индивидуальное задание на лето.	
--	--	--

