

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

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.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному 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 принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

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 (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
1	Легкая атлетика(11 часов)											
1-5	Ходьба и бег	5	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	Комплекс 1					
			Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	Комплекс 1					
			Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	Комплекс 1					
			Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	текущий	Комплекс 1					
			Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким полниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	текущий	Комплекс 1					
6-8	Прыжки	3	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1				
				Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1				
	9-11	Бросок малого мяча	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1				
Изучение нового материала				Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1					
Комбинированный				Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1					
2	Кроссовая подготовка (11 часов)											
	12-22	Бег по пересеченной местности	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий, фронтальный	Комплекс 1				
				Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 1				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли- вости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
				Комплек- ный								
3	Гимнастика (17 часов)											
	23-28	Акробатика. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	Игра «Совушка». Развитие координационных способностей							
				Комплек- ный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей							
29-34	Равновесие. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком- плекс 2					
		Изучение нового материала										

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2				
			Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей								
				Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2				
				Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
35-39	Опорный прыжок, лазание	5	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
4	Подвижные игры (20 часов)											
40-59	Подвижные игры	20	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствование ЗУН									
			Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Совершенствование ЗУН									
			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
Совершенствование ЗУН												

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
				Совершенство ЗУН								
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
				Совершенство ЗУН								
				Комплек- сный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
				Комплек- сный								
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
				Совершенство ЗУН								
				Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3				
				Совершенство ЗУН								

5

Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)

60-78	Подвижные игры на основе баскетбола	22	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». 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				
			Совершенство								
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком-плекс 3				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

				Совершенство ЗУН	способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол								
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3						
				Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3						
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3						
				Совершенство ЗУН										
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3						
				Совершенство ЗУН										
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3						
				Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3						
				Совершенство ЗУН										

1	2	3	4	5	6	7	8	9						
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». 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				
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». 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				
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». 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				
				Комплек- сный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». 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				
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». 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				
				Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». 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				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

			Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
			Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
			Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей							

6

Кроссовая подготовка (10 часов)

79-88	Бег по пересеченной местности	10	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4				
			Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4				
			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4				
			Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Комплекс 4				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- ный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- ный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- ный								
				Комплек- ный								
7	Легкая атлетика (11 часов)											
	89-92	Ходьба и бег	4	Комплек- ный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	Ком- плекс 4				
Комплек- ный				Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	Ком- плекс 4					
Комплек- ный				Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4					
Комплек- ный				Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4				
96-99	Метание мяча	4	Комплек- ный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Текущий	Ком- плекс 4					
			Комплек- ный									
			Комплек- ный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Ком- плекс 4					
			Комплек- ный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Ком- плекс 4					