## D:\Мои документы\Изображения\2023-09-13 сканы\сканы 003.jpg

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Учебник «Физическая культура» 1-4 классов»,В.И. Лях, издательство «Просвящение», 2019г.

Курс «Физическая культура» изучается с 3 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102 ч.

**Планируемые результаты изучения 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.

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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

*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 спортивной площадке и в спортивном зале).

*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, пере- ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на- зад 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.

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*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 запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) 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 и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

### 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 баскетбол. Развитие выносливости во время кроссовой подготовки. 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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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».

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 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 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 «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:

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»).

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз  раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 7  8  9  10 | 7,5 и в  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,5 | 5,6 и в  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и в  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и н  5,6  5,3  5,2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег  3\*10 м (с) | 7  8  9  10 | 11,2и в  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и н  9,1  8,8  8,6 | 11,7и в  11,1  10,8  10,4 | 11,3/10,6  10,7/10,1  10,3/9,7  10,4/9,5 | 10,2 и н  9,7  9,3  9,1 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжок  в длину  с места (см) | 7  8  9  10 | 100 и н  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и в  165  175  185 | 85 и н  90  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и в  155  160  170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 7  8  9  10 | 700 и н  750  800  850 | 750-900  800-950  850/1000  900/1050 | 1100и в  1150  1200  1250 | 500 и н  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и в  950  1000  1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед  Из положения  Сидя (см) | 7  8  9  10 | 1 и н  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | +9 и в  +7,5  7,5  8,5 | 2 и н  2  2  3 | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5 и в  11,5  13,0  14,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание  на высокой  перекладине  из виса  (мальчики), (раз), на низкой  перекладине из  виса лежа  (девочки), (раз) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и в  4  5  5 | 2 и н  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и в  14  16  18 |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 22 | 20 | 20 | | 20 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 17 | 17 | 17 | | 17 |
| 4. | Подвижные игры | 20 | 17 | 17 | | 17 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | | 21 |
| 6. | Подвижные игры на основе баскетбола | 19 | 24 | 24 | | 24 |
| 7. | Резервное время |  | 3 | 3 | | 3 |
|  | Итого: | 99 | 102 | 102 | | 102 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Универсальная учебная деятельность | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
| план | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | |  | |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развивать скоростные способности. Применять правила поведения на занятиях л/атлетикой и подвижными играми. | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развивать скоростные способности. Изучить историю возникновения Олимпийских игр. Взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развивать скоростные способности. Изучить историю возникновения Олимпийских игр. Взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развивать скоростные способности. Участвовать в беседе о понятиях: старт, финиш, эстафета. Проявлять быстроту в игровой деятельности | Фронталь-ный, индивиду-альный зачет | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **6-8** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье | Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Развивать скоростно-силовые качества. Осваивать технику прыжковых упражнений. Определять влияние бега на здоровье | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках | Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Развивать скоростно-силовые качества. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжков. Иметь представление о правилах соревнований в беге, прыжках | Зачет, тестирова-ние | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9-11** | Метание | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде» Правила соревнований в метаниях | Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель. Иметь представление о правилах соревнований в метаниях. Соблюдать технику безопасности при метании малого мяча. Развивать скоростно-силовые качества. | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности | Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель. Познакомиться с олимпийским движением современности. Совершенствовать технику бросков набивного мяча. Выявлять типичные ошибки в технике метания. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | Зачет, тестиро-вание | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
| ***2*** | **Кроссовая подготовка (14 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **12-25** | Бег по пересечен-ной местности | 14 | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Измерить свой рост, вес, силу. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы | Пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Измерить свой рост, вес, силу. Выявить изменения, определить причины. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Пробегать в равномерном темпе 6минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Пробегать в равномерном темпе 7 минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный |  | |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Пробегать в равномерном темпе 8минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Измерение роста, веса, силы | Пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Измерить свой рост, вес, силу. Выявить изменения, определить причины. | Текущий | | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Выполнение основных движений с различной скоростью | Пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Выполнять основные движения с различной скоростью | Текущий | | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс 1000м. Игра «Гуси-лебеди». Выявление работающих групп мышц | Пробегать на время 1000 м, ч без остановки чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Выявить работающие группы мышц при беге, ходьбе. | Сдача норматива выполне-ние бега и ходьбы без остановки | | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| ***3*** | **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **26-31** | Акробатика.  Строевые упражнения | 6 | Изучение нового  материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Применять правила поведения на занятиях гимнастикой. Описывать технику разучиваемых упражнений. | Текущий | | Ком-  плекс 2 | |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | | Ком-  плекс 2 | |  |  |  |  |
| Комбини-рованный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комбини-рованный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Выявлять типичные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, исправлять их. |  |  |  |  |  |  |
| Учетный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценка техники выполнения комбинации | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **32-37** | Висы.  Строевые упражнения | 6 | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. Развивать силовые способности | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». | Выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе Развивать силовые способности | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе Развивать силовые способности | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе Развивать силовые способности. Выявлять типичные ошибки при выполнении висов. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе Развивать силовые способности.Выполнять и составлять комплекс упражнений с предметами. | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.  Отжима-ние от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **38-43** | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 6 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание (опорный прыжок) через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Лазать по гимнастической скамейке; Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Развивать координационные способности, ловкость, смелость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание (опорный прыжок) через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Лазать по гимнастической скамейке; осваивать технику выполнения опорного прыжка, проявлять смелость при ходьбе по бревну. Развивать координационные способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание (опорный прыжок) через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». | Лазать по гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок. Развивать координационные способности. Выявлять типичные ошибки при выполнении опорного прыжка, ходьбы по бревну. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбини-рованный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание (опорный прыжок) через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Развивать координационные способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **44-61** | Подвижные игры | 18 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать в группах в эстафетах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | | | | | | | | |
|  | **62-85** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски.сатьть броски. вести, бросатьу.пражнений с предметами.стижнений, исправлять их. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Играть в игры с элементами баскетбола. Развивать координационные способности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Развивать координационные способности. Играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать в группах в игровой деятельности. Соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Развивать координационные способности. Играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать в группах в игровой деятельности. Соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Развивать координационные способности. Играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать в группах в игровой деятельности. Соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Развивать координационные способности. Играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать в группах в игровой деятельности. Соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, выполнять броски. Развивать координационные способности. Играть в мини-баскетбол. Взаимодействовать в группах в игровой деятельности. Соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **86-92** | Бег по пересеченной местности | 7 | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила по технике безопасности. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | Пробегать в равномерном темпе 4минуты, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | Пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». | Пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс 1000м. Игра «Гуси-лебеди». Выявление работающих групп мышц | Пробегать кросс на время , чередовать бег и ходьбу без остановки. Выявить работающие группы мышц. Развивать выносливость. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Сдача нормати-ва выполне-ние бега и ходьбы без остановки | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **7** | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **93-96** | Ходьба и бег | 4 | Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развивать скоростные способности Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развивать скоростные способности Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон» | Правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м Развивать скоростные способности Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **97-99** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | Правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. Развивать скоростно-силовые качества. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | Правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. Развивать скоростно-силовые качества. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **100-102** | Метание | 3 | Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». | Правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. Развивать скоростно-силовые качества. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние Развивать скоростно-силовые качества. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». | Правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние Развивать скоростно-силовые качества. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс,  дата проведения | | | |
| план | | факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | |  | |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета».Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью30, 60 м. Развивать скоростные способности. Применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Составлять комплекс упражнений на развитие физических качеств | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью30, 60 м. Развивать скоростные способности. Взаимодействовать в группах во время эстафеты | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30, 60 м. Развивать скоростные способности..Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **6-8** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Развивать скоростно-силовые способности. Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств . | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | | Прыжок в длину, способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | | Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Развивать скоростно-силовые способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Прыжок в длину, способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | | Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Развивать скоростно-силовые способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **9-11** | Метание | 3 | Комплекс-ный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». | | Метать из различных положений на дальность и в цель. Развивать скоростно-силовые способности меткость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | | Метать из различных положений на дальность и в цель. Развивать скоростно-силовые способности, меткость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | | Метать из различных положений на дальность и в цель. Развивать скоростно-силовые способности, меткость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет) | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **2** | **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **12-22** | Бег по пересечен-ной местности | 11 | Комплекс-ный | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Составлять комплекс упражнений на развитие выносливости. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | Комплекс-ный | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Учетный | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.. Развивать выносливость. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Без учета времени | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **3** | **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **23-28** | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 6 | | Комплекс-ный | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать равновесие во время ходьбы по бревну. Применять правила безопасности во время занятий гимнастикой. | | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Учетный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?» | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Фронтальный: выполне-ние комбина-ции из разучен-ых элементов | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **29-34** | Висы | 6 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Выполнять висы и упоры. Развивать силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Выполнять висы и упоры. Развивать силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Выполнять висы и упоры. Развивать силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Выполнять висы и упоры. Развивать силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Выполнять висы и упоры. Развивать силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Учетный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Выполнять висы и упоры, подтягивание в висе Развивать силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Оценка техники выполнения висов. Поднима-ние ног в висе:  «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.  Подтягивание:  «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **35-40** | Опорный прыжок,  Лазание, перелезание | 6 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | Уметь лазать по гимнастической стенке, скамейке различными способами, перелезать через препятствия, выполнять опорный прыжок. Развивать скоростно-силовые качества. Соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | Лазать по гимнастической стенке, скамейке, перелезать через препятствия, выполнять опорный прыжок Развивать скоростно-силовые качества. Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч | Лазать по гимнастической стенке, наклонной скамейке, перелезать через препятствия, выполнять опорный прыжок Развивать скоростно-силовые качества Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | Лазать по гимнастической стенке, наклонной скамейке, перелезать через препятствия, выполнять опорный прыжок. Развивать скоростно-силовые качества  Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Учетный | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». | Лазать по гимнастической стенке, наклонной скамейке, перелезать через препятствия, выполнять опорный прыжок. Развивать скоростно-силовые качества  Взаимодействовать и общаться в игровой деятельности | Оценка техники опорного прыжка | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **41-58** | Подвижные игры | 18 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафетах | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафетах | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафетах | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафетах | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафете | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафете | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафете | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафете | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в группах в эстафете | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростные качества. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростные качества. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развивать скоростные качества. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | | | | | | | | |
|  | **59-82** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать в процессе подвижных игр. Развивать координационные способности. Соблюдать правила игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в группах. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершен-ствование ЗУН |  |  |  |  |
| **6** | **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **83-92** | Бег по пересеченной местности | 10 | Комплекс-ный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Выполнять комплекс упражнений на развитие выносливости | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Развивать выносливость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Без учета времени. | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| ***7*** | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **93-96** | Бег и ходьба | 4 | Комплекс-ный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30, 60 м. Развивать скоростные способности. Регулировать эмоции в процессе выполнения физических упражнений. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30, 60 м. Развивать скоростные способности. Разучить игру, соблюдать правила игры. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплекс-ный |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью30, 60 м. Развивать скоростные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5-–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **97-99** | Прыжки | 3 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».. Тестирование физических качеств | Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Развивать скоростно-силовые способности. Провести тестирование физических качеств | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».. Тестирование физических качеств | Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Развивать скоростно-силовые способности. Провести тестирование физических качеств | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». | Правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **100-102** | Метание | 3 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». | Метать из различных положений на дальность и в цель. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и  взаимодействовать в игровой деятельности | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Развивать скоростно-силовые способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания  (зачет) | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |