Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Туруханская средняя школа №1» (МБОУ «Туруханская СШ № 1»)

Согласовано Утверждено

зам . директора по УВР Директор

Е. А. Чакуриди ………… Т. В.Рыбянец

«31» августа 2021 г. Приказ № 01-03-60

от «31» августа 2021 г

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура» в 1 «А», 1 «В» классах**

Хмелёва Светлана Антоновна

2021/2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Цели:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

-  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

-  содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 1 классе – 67 часов (2 часа в неделю). Во 2—4 классах — 68ч (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Содержание программы.**

*Знания о физической культуре.*

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

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

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры

и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на

физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

*Способы физической 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 игры и развлечения.** Организация и проведение

подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

**Легкая 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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**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.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:* футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— 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.

**Мета предметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

— 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 учётом требований её 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.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Целевая ориентация программы**

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1в класса. В классе 23обучающихся. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного предмета « физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ходьба  и бег (5 ч) | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств  Урок – игра «Два Мороза». | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м).* Урок - игра «Вызов номера». . Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | ***Знать*** понятие «короткая  дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег.  Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*.  Урок-путешествие «Гуси-лебеди». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м, до 60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Понятие «короткая дистанция» .Урок-путешествие «Гуси-лебеди». |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  Бег *(60 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Урок- 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 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Урок-путешествие «Зайцы в огороде» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Урок-путешествие «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Бросок  малого  мяча (3 ч) | Изучение  нового  материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ- ностей | ***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 по направлению метания. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Урок- игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |  |  |
| Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Урок- 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 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (11 ч) | Изучение  нового  материала | Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости. Понятие скорость бега | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Урок-путешествие «Горелки». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | 30.9 |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(5 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Третий лишний».  ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Равномерный бег *(6 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(7 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Урок- игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(8 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Урок-путешествие «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (17 ч)** | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые  упражнения  (6 ч) | Изучение  нового материала | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж  по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра  «Космонавты». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Равновесие. Строевые  упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | 333 |  |
| Комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ  с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | в равновесии |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершен-ствования | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Западня». Развитие  координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок,  лазание  (5 ч) | Изучение  нового  материала | Лазание по гимнастической стенке. 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 | 31 |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 33 |  |
| Комплексный | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезая через горку матов. ОРУ в движении. Перелезая через коня. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 25.12 |  |
| **Подвижные игры (20 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры  (20 ч) | Изучение  нового  материала | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | Развитие скоростно-силовых способ- ностей | метанием |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования | 38 |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 | 40 |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | метанием |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершен-ствования | ОРУ в движении. Игры «Удочка»,  «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола  (22 ч) | Изучение  нового  материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способ- ностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей  в колоннах». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
|  | Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние* | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». Развитие координационных  способностей | *ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка  мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит.  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |
| Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники  и утки». Развитие координационных  способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершен-ствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершен-ствования | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный  3.03 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | Комплексный | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 60 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Ходьба  и бег (4 ч) | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы.  Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег *(30 м)*.ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.  Развитие скоростных способностей | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег  *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Метание  мяча (4 ч) | Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2* Ч *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 | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». 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 | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча в цель *(2* Ч *2)* с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Комплекс 4 |  |  |