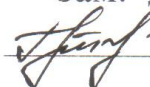


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приисковская средняя общеобразовательная школа»**

**СОГЛАСОВАНО**


Зам. директора по УР

 Григорьева О.В.

« 31 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

 Черповодский А.Л.

« 31 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Хотькина Сергея Петровича**

**учителя физической культуры**

**по курсу**

**«Физическая культура 1 – 4 класс»**

**3-4 класс-комплект**

**(общеобразовательный)**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу физической культуре в 1-4 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413; примерной программы основного общего образования; авторской программы по физической культуре 1-4 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2013г.

Программа начального общего образования по курсу «Физическая культура» определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влиянии на развитие человека.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Приисковская СОШ» на предмет «Физическая культура» в начальной школе отведено 3 часа в неделю для 1-4 классов. 99 часов – 1 класс (33 уч. недели), 102 часа – 2-4 классы (34 уч. недели).

**ЦЕЛЬЮ обучения физической культуре** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 2013.

3. Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2015. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

*Личностными результатами* изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

*Метапредметными результатами* изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов;
- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

*Предметными результатами* изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

## **Универсальные учебные действия**

### *Познавательные:*

Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу» контролируют процесс и результат действия; ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.

### *Регулятивные:*

Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; оценивают правильность выполнения действия; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.

### *Коммуникативные:*

Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; формулируют ответы на вопросы; контролируют действия партнёра.

### *Личностные:*

Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации; понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности; раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы; ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.

### **В результате обучения учащиеся на ступени начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: Базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учётом индивидуальных способностей учащихся, с учётом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продлённого дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

*Знания о физической культуре.*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменение величины отягощения. Режим дня и личная гигиена.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах.

#### *Способы физкультурной деятельности.*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

#### **Физическое совершенствование.**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте на лево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

##### ***Лёгкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгиванием на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена места».

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* Приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов.

***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведением заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях, лёжа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### ***На материале лёгкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых упражнений в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### ***Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе***

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры	18
5	Кроссовая подготовка	21
6	<b>Вариативная</b> – подвижные игры (на основе баскетбола)	21
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99



*Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе*

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Кроссовая подготовка	21
6	<b>Вариативная</b> – подвижные игры (на основе баскетбола)	24
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

*Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе*

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	12
7	<b>Вариативная</b> – подвижные игры (на основе баскетбола)	17
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

*Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе*

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физ. культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	12
7	<b>Вариативная</b> – подвижные игры (на основе баскетбола)	17
Количество часов в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

### ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ДАННЫХ КЛАССАХ

1-4 классы разделены на классы комплекты: в 1-2 классе-комплекте обучается 5 детей, из них 1 девочка и 4 мальчика. По способностям дети имеют средний уровень физической подготовки. Ребята стараются выполнять все физические упражнения.

В 3-4 классе-комплекте обучается 10 детей, из них 8 девочек и 2 мальчика. Учащиеся данного класса имеет хорошую физическую подготовку. Стараются выполнять все физические упражнения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 - 4 КЛАСС-КОМПЛЕКТ 2 часа**

№ урока	Тема урока		Дата по плану	Дата по факту
	III класс	IV класс		
	<b>Лёгкая атлетика: Ходьба и бег (4ч)</b> <i>Комплекс 1</i>			
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба ч/з препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с мах. скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физ. качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	<b>I</b> 6.09.	
2.	Ходьба ч/з несколько препятствий. Бег с мах. скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. <b>Челночный бег 3x10м</b>	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физ. качеств. <b>Ч/Б 3x10м</b>	7.09.	
3.	Ходьба ч/з несколько препятствий. Бег с мах. скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физ. качеств	13.09.	
4.	Бег на результат 30 м; 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета, старт, финиш». <b>30м</b>	Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. <b>30м с высокого старта с опорой на руку</b>	14.09.	
	<b>Прыжки (3ч)</b>			
5.	<i>Инструктаж по ТБ</i> . Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игры «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	20.09.	
6.	Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	21.09.	
7.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. <b>Прыжок в дл. с м-та</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Прыжок в дл. с места</b>	27.09.	
	<b>Метание (3ч)</b>			
8.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Инструктаж по ТБ</i>	28.09.	
9.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное	4.10.	

	м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании	расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Сгибание рук в висе лежа</b>		
10.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. <b>Сгибание рук в висе лежа</b>	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	5.10.	
<b>Кроссовая подготовка: бег (7ч)</b>				
11.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 70 м, ходьба – 100 м. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Бег 5 мин. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 100 м. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости. <i>Инструктаж по ТБ</i>	11.10.	
12.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 70 м, ходьба – 100 м. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса.	Бег 6 мин. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 100 м. Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	12.10.	
13.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 90 м. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Бег 7 мин. Чередование: бег – 90 м, ходьба – 90 м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	18.10.	
14.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 90 м. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Бег 8 мин. Чередование: бег – 90 м, ходьба – 90 м. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	19.10.	
15.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 90 м, ходьба – 90 м. Развитие выносливости. Игра «Перебежка с выручкой».	Бег 9 мин. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 80 м. Игра «На буксире». Развитие выносливости	25.10.	
16.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 70 м. Развитие выносливости. Игра «Перебежка с выручкой, «Шишки, желуди, орехи». Выполнение основных движений с различной скоростью. <b>Бег 1000м</b>	Бег 9 мин. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 80 м. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. <b>1000м</b>	26.10.	
17.	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 70 м. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди». Выполнение основных движений с различной скоростью	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Наступление»	<b>II</b> 8.11.	
<b>Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения (5ч)</b> <i>Комплекс 2</i>				
18.	Выполнение команд «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?». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. <i>Инструктаж по ТБ</i>	9.11.	
19.	Выполнение команд «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.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	15.11.	

	Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
20.	Выполнение команд «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». Развитие координационных способностей	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	16.11.	
21.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	22.11.	
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	23.11.	
<b>Висы. Строевые упражнения (5ч)</b>				
23.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. П/И «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i> Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П/И «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i> ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	29.11.	
24.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П/И «Космонавты». Развитие силовых способностей	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	30.11.	
25.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П/И «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. П/И «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	6.12.	
26.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	7.12.	

	гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. П/И «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.			
27.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. П/И «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	13.12.	
<b>Опорный прыжок. Лазание (5ч)</b>				
28.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание ч/з препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	14.12.	
29.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание ч/з препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	20.12.	
30.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание ч/з гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	21.12.	
31.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание ч/з гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	27.12.	
32.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	28.12.	
<b>Подвижные игры (10ч)</b> <i>Комплекс 3</i>				
33.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	ОРУ. Игры «Космонавты», Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	<b>III</b> 10.01.	
34.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств	11.01.	
35.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета «Веревочка под ногами»	17.01.	
36.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета «Веревочка под ногами»	18.01.	
37.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета «Веревочка под ногами»	24.01.	
38.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета «Веревочка под ногами»	25.01.	

	способностей.			
39.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств	31.01.	
40.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств	1.02.	
41.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств	7.02.	
42.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств	8.02.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)</b>				
43.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	14.02.	
44.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	15.02.	
45.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	21.02.	
46.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	22.02.	
47.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	28.02.	
48.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие корд. сп-ей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	29.02.	
49.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	6.03.	

50.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игры «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	7.03.	
51.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	13.03.	
52.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	14.03.	
<b>Кроссовая подготовка: бег (7ч)</b>				
<b>Комплекс 4</b>				
53.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 70 м, ходьба – 100 м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Бег 5 мин. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 100 м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений для развития выносливости. <i>Инструктаж по ТБ</i>	20.03.	
54.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 90 м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Бег 6 мин. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 100 м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	21.03.	
55.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 90 м. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Бег 7 мин. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 100 м. Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	<b>IV</b> 3.04.	
56.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 90 м. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Бег 8 мин. Чередование: бег – 90 м, ходьба – 90 м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	4.04.	
57.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 80 м, ходьба – 90 м. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Бег 9 мин. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 80 м. Игра «На буксире». Развитие выносливости	10.04.	
58.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 70 м. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. <b>Бег 1000м</b>	Бег 10 мин. Чередование: бег – 100 м, ходьба – 80 м. Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. <b>1000м</b>	11.04.	
59.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы».	17.04.	
<b>Лёгкая атлетика: ходьба и бег (3ч)</b>				
60.	Ходьба ч/з несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с мах. скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. <i>Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10м</i>	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упражнений. <i>Инструктаж по ТБ. Ч/Б 3х10м</i>	18.04.	
61.	Ходьба ч/з несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с мах. скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. <b>30м с высокого старта</b>	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. <b>30м с высокого старта с опорой на руку</b>	24.04.	
62.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	25.04.	

<b>Прыжки (3ч)</b>				
63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физ. качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	8.05.	
64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прыжки в длину с места.</b>	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. <b>Прыжок в длину с места.</b> Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физ. качеств	15.05.	
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	16.05.	
<b>Метание мяча (3ч)</b>				
66.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	22.05.	
67.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Сгибание рук в висе лежа</b>	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Сгибание рук в висе лежа</b>	23.05.	
68.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние Игра	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	29.05.	