

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 163 Центрального района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 163

Протокол от «30» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «30» августа 2021 г. №100-О

_____ Л.В. Антонова

**Рабочая программа учебного курса
по физической культуре
для 4 класса**

**Санкт-Петербург
2021**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4а класса

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, 2011). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1—4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	20	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	20	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «а» класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Д7з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	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. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	01.09.15	01.09.15
	Комплексный	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 физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	03.09	03.09
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	04.09	04.09
	Комплексный					08.09	08.09
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; Д.: 5,2-5,7-6,0 с; 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Ком-плекс 1	10.09	10.09
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1	11.09	11.09

		скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	15.09	15.09
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	17.09	17.09
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	18.09	18.09
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	22.09	22.09
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)	Комплекс 1	24.09	24.09
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег ~ 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	25.09.15	25.09.15
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без повода». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	29.09	29.09

	Комплексный					01.10.15	01.10.15
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1	02.10	02.10
	Комплексный					06.10	06.10
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1	08.10	08.10
	Комплексный					09.10	09.10
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1	13.10	13.10
	Комплексный					15.10	15.10
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1	16.10	16.10
	Комплексный					20.10	20.10
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1	22.10	
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1	23.10	
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Ком-плекс 1	27.10	
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Ком-плекс 2	29.10	
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувы-	Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-	30.10	

	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!»,	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2		
	Комплексный						
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо- собностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выпол- нить ком- бинацию из разученных элементов	Ком- плекс 2		
Висы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе-	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися,	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Ком- плекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтя- гивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движе- ния». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2		
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтя- гивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движе- ния». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, под- тягивания в вися	Оценка техники выполне- ния висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	Ком- плекс 2		

Опорный прыжок, ла-	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	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	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
Учетный	Оценка техники лазания по канату			Ком-плекс 2			
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча-	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бе-	Текущий	Ком-		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бе-	Текущий	Ком-		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк по пруду». Эстафета «Веребочка под ногами»	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бе-гом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бе-гом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный						
Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс-тафета «Веребочка под ногами». Развитие	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3			

Комплексный						
Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не-	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
Комплексный						
Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
Комплексный						
Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Зовица». Развитие скоростных и	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-		
Комплексный						
Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
Комплексный						

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; иг-	Текущий	Ком-плекс 3		
Комплексный						
Комплексный	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	<i>Уметь:</i> владеть МЯЧОМ (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		

Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе	Текущий	Ком-плекс 3		
Комплексный						

		мячом». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
	Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча и кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади и цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования		Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мин	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс-	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i>). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 90 м, ходьба - 90 м</i>). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 100 м, ходьба - 80 м</i>). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «(Охотники и зайцы)»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Бег и ходьба (4ч.)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей, Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Безломный заяц». Развитие ско-	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак-	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Комплекс 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		

Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток— три попадания)	Комплекс 4		

