

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

**Муниципальное образование городской округ город Переславль-Залесский
Ярославской области**

МОУ Нагорьевская СШ

Утверждено

приказом № 70-з-ОД от 30.08.2023 г.
Директор школы *И.И.И.* (Воробьева Н.Н.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе.

Учитель: Воробьева Н.С.

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерной программой начального общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени начального образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе, начиная с 4-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 4-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-

оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 4 классе отводится 68 ч, из расчёта 2 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной

деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, а также упражнения

адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 4 классе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;
- умение проводить туристские пешие походы, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного

мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и

осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание курса

Знания о физической культуре — 3 часа

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 3 часа

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных

занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование — 62 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки. *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

Лангет: стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Поурочно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Легкоатлетические упражнения									
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетики. 2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Ходьба и бег с заданием	02.09	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Изучение нового материала	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Учить технике высокого старта. 5.Встречная эстафета с этапом до 30м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	05.09	
3	Бег на результат 30, 60 м.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад. 6.Закрепить навыки высокого старта. 7.Бег в медленном темпе до 4-х мин.	Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	09.09	
4	Бег на результат 30, 60 м.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Комплекс упражнений на развитие	Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега.	зачет	Бег на скорость.	12.09	

	Зачет			физических качеств. 4.Закрепить навыки высокого старта. 5.Бег в медленном темпе до 4-х мин. 6.Восстановление дыхания. 7.Прыжки в длину с места – зачёт.					
5	Прыжки.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.	16.09	
6	Прыжок в длину с места	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.	19.09	
7	Прыжок в длину с разбега	1		1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	23.09	
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания	1		1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	зачет	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	26.09	
9	Метание			1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин	30.09	
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на	03.10	

	расстояние.			4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			месте		
11	Метание в цель с расстояния 4-5 метров	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	зачет	Комплекс утренней гимнастики	07.10	
12	Кроссовая подготовка	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте	10.10	
13	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин	14.10	
14	Челночный бег – 3*10м.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 4.Челночный бег – 3*10м. 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс утренней гимнастики	17.10	
15	Бег на 1000м.	1	Комплексный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Сдача норм без учета времени	Комплекс утренней гимнастики	21.10	
16	Кросс 1 км по пересеченной местности. Зачет	1		Кросс 1 км по пересеченной местности	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с	зачет	Комплекс утренней гимнастики	24.10	

					бегом				
Гимнастика с элементами акробатики									
17 (1)	Акробатика.	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра «Совушка»	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание	28.10	
2 четверть									
18 (2)	Перекаты и группировка	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра «Гуси – гуси».	Уметь применять правила техники безопасности во время занятия. Знать влияние правильной осанки на здоровье.	Текущий	Игровые упражнения с мячом	08.11	
19 (3)	Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад. 4.Совершенствовать стойку на лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра «Волки и овцы»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой	14.11	
20 (4)	Мост с помощью и самостоятельно	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Совершенствовать технику упражнения «мост». 6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7.Игра с включением кувырков вперёд и назад.	Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	оценка техники выполнения комбинации	Бег в чередовании с ходьбой	15.11	
21 (5)	Построение в две шеренги.	1	Комплексный	1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.	Знать пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки через короткую скакалку	21.11	

				3. ОРУ с большими мячами. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость.					
22 (6)	Висы		Комплексный	1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	22.11	
23 (7)	Вис стоя и лежа		Комплексный	1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Прыжки через короткую скакалку	28.11	
24 (8)	Строевые упражнения		Учетный	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. ОРУ с большими мячами. Совершенствовать технику упражнения «мост». Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Учёт на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	29.11	
25 (9)	Вис на согнутых руках	1	Комплексный	1. Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Уметь измерять частоту пульса. Знать простейшие методические правила	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте	05.12	

				3.Проверить не оценку упражнение «мост» 4.Отрабатывать технику упражнений на равновесии. 5.Разучить висы: завесам двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).	Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному».				
26 (10)	Висы. Повторение	1	Комплексный	1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Эстафета с набивными мячами.	Уметь выполнять висы	Текущий	Комплекс утренней гимнастики	06.12	
27 (11)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги			ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Эстафета с набивными мячами	Уметь выполнять висы	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте	12.12	
28 (12)	Опорный прыжок.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений.	Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте	13.12	
29 (13)	Опорный прыжок. Повторение	1	Совершенствование ЗУН	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте	19.12	
30 (14)	Лазание по канату	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой	20.12	

Лыжная подготовка

31 (1)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту 2. Формировать навыки: переноску лыж, укладку лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4. Учить лыжные стойки. 5. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.	26.12	
32 (2)	Скользящий шаг с палками	1	Совершенствовать ЗУН	1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Совершенствовать технику скользящего шага. 3. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4. Эстафета.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	27.12	
33 (3)	Торможение плугом	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; – учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3. Учить передвижение с палками. 4. Проверить на оценку торможение плугом.	Уметь выполнять скользящий шаг	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	16.01	
34 (4)	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1. Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	17.01	
35 (5)	Одновременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1. Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Работа на учебном круге: – ступающий и скользящий шаги; – попеременный двухшажный ход с палками и без. 4. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 5. Учить подъёму на склон «полуёлочкой».	Уметь выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	23.01	
36 (6)	Спуск с преодолением препятствий.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах: – ступающий и скользящий шаги; – попеременный двухшажный ход с палками и без;	Знать правила безопасного поведения во дворе во внеурочное	Текущий	Катание с горки на лыжах.	24.01	

				<ul style="list-style-type: none"> - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 	время.				
37 (7)	Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6.Игра «Два Мороза» 	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	30.01	
38 (8)	Спуск и торможение «плугом»	1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов. 3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке. 4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. 5.Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе. 6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» 	Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.	Текущий	Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.	31.01	
39 (9)	Поворот в движении переступанием	1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на лыжах. 3.Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5.Ходьба по пересечённой местности. 	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость	06.02	
40 (10)	Соревнования на дистанцию 1км.	1	Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, соревнования	Игры на свежем воздухе.	07.02	
41 (11)	Эстафета на лыжах		Комплексный	<ul style="list-style-type: none"> Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; 	Проверить готовность класса к соревнованиям.	Текущий, соревнования		13.02	

				- высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.				
42 (12)	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Совершенствовать ЗУН	1. Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	14.02	
43 (13)	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6. Игра «Два Мороза»	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	20.02	
44 (14)	Повороты переступанием	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах. 3. Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности.	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость	21.02	
45 (15)	Подъём ступающим шагом	1	Комплексный	1. Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 2. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 3. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 4. Игра «Два Мороза»	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	27.02	
46 (16)	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Совершенствовать ЗУН	1. Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	28.02	

Подвижные игры с элементами спортивных игр

47 (1)	Ловля и передача мяча в движении.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс утренней гимнастики		
48 (2)	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. 5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Игры на свежем воздухе.		
49 (3)	Ведение мяча на скорость.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4. Учить передачи мяча в движении (в парах). 5. Игра «Мяч среднему»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Игры на свежем воздухе.		
50 (4)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). 5. Игра «Перестрелка».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Игры на свежем воздухе.		
51 (5)	Ловля и передача мяча в кругу	1	Комплексный	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на скорость. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в		

					ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол		чередовании с ходьбой		
52 (6)	Игра в мини-баскетбол.		Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2. Ловля и передача мяча в квадрате 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра в мини-баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой		
53 (7)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Снайперы»		Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Снайперы»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в Подвижные игры на основе баскетбола процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой		
54 (8)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»		Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Мяч ловцу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс утренней гимнастики		
Легкоатлетические упражнения (продолжение)									
55 (1)	Бег по пересеченной местности.		Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность). 3.ОРУ в движении.	Знать правила поведения во время занятий физическими	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		

		1		4. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5. Метание малого мяча с разбега в цель.	упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.					
56 (2)	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5. Круговая эстафета.	Знать как правильно выполнять дыхание во время бега.	Текущий	Челночный бег 3*10м.			
57 (3)	Круговая эстафета.	1	Совершенствование ЗУН	1. Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении. 4. Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков в высоту способом «ножницы». 6. Игра на внимание.	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.			
58 (4)	Бег на выносливость	1	Комплексный	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2. ОРУ в движении. 3. Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков в высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка». Развитие выносливости мин.	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс утренней гимнастики			
59 (5)	Бег по пересеченной местности.	1	Комплексный	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Бег до 2км. 3. Ловля и передача мяча в движении. 4. Ведение мяча с изменением направления и скорости. 5. Штрафной бросок по кольцу с 3м. 6. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.			
60 (6)	Кросс 1 км по пересеченной местности	1	Комплексный	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3. Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 4. Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). 5. Игра «Удочка».	Уметь пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	зачет	Прыжки в длину с места.			
61 (7)	Бег на скорость 30,60 м.	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта).	Знать требования к одежде на занятиях по физическому	зачет	Прыжки в длину с места.			

				3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку. 4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). 5.Тестирование по челночному бегу. 8.Игра «Запрещённое движение».	воспитанию на спортивной площадке. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.				
62 (8)	Бег на результат 30,60 м.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег – разновидность. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. 4.Принять на результат 60м. 5. Тестирование по прыжкам через скакалку. 6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами.	Уметь выполнять стартовый разгон.	зачет	Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки.		
63 (9)	Прыжки в длину способом согнув ноги	1	Комплексный	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4.Тестирование: - подтягивание – мальчики, - отжимание – девочки. 5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять ОРУ по порядку. Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Играть в игры, пройденные на уроке.		
64 (10)	Игра «Перестрелка».	1	Совершенствование ЗУН	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4. Игра «Перестрелка». 5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой		
65 (11)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий			
66 (12)	Подвижные игры «Невод»,	1	Комплексный	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание).	Текущий	Комплекс утренней гимнастики		

	«Гуси-лебеди»			Развитие скоростно-силовых способностей					
67 (13)	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние	1	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой		
68 (14)	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс утренней гимнастики		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	д	
1.8	Учебник по физической культуре	к	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстративные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	д	
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	д	
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	д	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	д	
4.5.	Мегафон	д	
4.6	Мультимедийный компьютер	д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
4.8.	Принтер лазерный	д	
4.9.	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	д	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	д	
4.12	Мультимедиапроектор	д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25x1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
5.1.	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	г	
5.4.	Козел гимнастический	г	
5.5.	Конь гимнастический	к	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	г	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.13	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	г	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	г	
5.17	Стойка для штанги	г	
5.18	Штанги тренировочные	г	
5.19	Гантели наборные	г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	г	
5.21	Коврик гимнастический	к	
5.22	Станок хореографический	г	
5.23	Акробатическая дорожка	г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра	г	
5.25	Маты борцовские	г	
5.26	Маты гимнастические	к	
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	к	
5.28	Мяч малый (теннисный)	к	
5.29	Скакалка гимнастическая	к	
5.30	Мяч малый (мягкий)	к	
5.31	Палка гимнастическая	г	
5.32	Обруч гимнастический	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.33	Коврики массажные	д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	д	
Легкая атлетика			
5.35	Планка для прыжков в высоту	д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.37	Барьеры л/а тренировочные	г	
5.38	Флажки разметочные на опоре	г	
5.39	Лента финишная	д	
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.41	Рулетка измерительная (10м; 50м)	д	
5.42	Номера нагрудные	г	
Спортивные игры			
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.45	Мячи баскетбольные	г	
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.47	Жилетки игровые с номерами	г	
5.48	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.49	Сетка волейбольная	д	
5.50	Мячи волейбольные	г	
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	д	
5.52	Табло перекидное	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.53	Ворота для мини-футбола	д	
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.56	Мячи футбольные	г	
5.57	Номера нагрудные	г	
5.58	Компрессор для накачивания мячей	д	
Туризм			
5.59	Палатки туристские (двух местные)	г	
5.60	Рюкзаки туристские	г	
	Комплект туристский бивуачный	д	
Измерительные приборы			
5.61	Пульсометр	г	
5.62	Шагомер электронный	г	
5.63	Комплект динамометров ручных	д	
5.64	Динамометр становой	д	
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
5.66	Тонومتر автоматический	д	
5.67	Весы медицинские с ростомером	д	
Средства доврачебной помощи			
5.68	Аптечка медицинская	д	
Дополнительный инвентарь			
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	
7.7	Гимнастический городок	д	
7.8	Полоса препятствий	д	
7.9	Лыжная трасса	д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	на спортивном стадионе		