

Рассмотрено на заседании МО
гуманитарного цикла
МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
Руководитель ШМО:
И.М. Балиткиева /Балиткиева И.М./
Протокол №1
от 29.08.2022г.

Согласовано:
зам.директора по УВР
МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
В.Э. Хечиева /Хечиева В.Э./
« 30 » 08 2022г.

«Утверждаю»
директор МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
М.Л. Бодраева /Бодраева М.Л./
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 2
Учитель: Балиткиев А.А.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2016г

Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов, и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2.Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3.Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

4.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю (всего 340 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе —68ч, в 3 классе—68ч, в 4 классе— 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 338ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

5. Планируемые результаты изучения предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15

Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе*, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, *отнесенных к специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

6.Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала при

трехразовых занятиях в 1 – 4 классах в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Рабочая программа по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	6	6	5	5
2.	Способы физкультурной деятельности	4	4	5	5
3.	Физическое совершенствование	В процессе урока			
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)			
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	66	68	68	68
3.2.1	Легкая атлетика	14	16	16	16
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18
3.2.4	Национально-региональный компонент	6	6	6	6
3.2.5	Кроссовая подготовка	14	14	14	16
Итого:		338 часов			

4. Содержание обучения.

1 класс

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;

- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 89 часов

3.3.1. Легкая атлетика – 14 часа

- Ходьба и бег* (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 14 часов

- общеразвивающие упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;
- танцевальные упражнения;

3.3.3 Подвижные и спортивные игры – 18 часов

- подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Мяч водящему, «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;
- подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико –тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

2 класс

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 68 часа

3.3.1 Легкая атлетика – 16 часа

- Ходьба и бег* (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 14 часов

- обще развивающие упражнения с предметами ;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;
- висы и упоры.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры –18 часа

- подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
- подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

3 класс

1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;

- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 68 часа

3.3.1 Легкая атлетика – 16 часа

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 14 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 18 часа.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физической культуры – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 68 часа

3.3.1. Легкая атлетика – 16 часа

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 14 часов

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;

- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 18 часа

- а) подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

**.Календарно—тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 2 классов (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

1-четверть.

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки».	05.09.	
		2	Совершенст. знаний, умений и навыков	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег 3-10м.	07.09.	
		3	Смешанный	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты до 40 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.09.	
		4	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Прыжок с высоты до 40 см. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств.	14.09.	
		5	Смешанный	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09.	
		6	Учетный	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.). Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09.	
		7	Смешанный	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстоянии 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	26.09.	
		8	Учетный	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) Метание в цель с 6 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	27.09.	
Кроссовая подготовка	6 час.	9	Совершенст.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	03.10.	
		10	Учетный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	05.10.	

		11	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа. Равномерный бег 4 минут. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	10.10.	
		12	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «Пятнашки».	12.10.	
		13	Совершенст.	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	17.10.	
		14	Учетный	Бег 1000м. на результат. Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	19.10.	
Подвижные игры	2 час.	15	Комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	24.10.	
		16	Комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	26.10.	

2 класс-2 четверть.

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
Подвижные игры	5 час.	17	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	07.11.	
		18	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	09.11.	
		19	Комплексный	ОРУ. В движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.11.	
		20	Комплексный	ОРУ. В движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.11.	
		21	Комплексный	ОРУ. В движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.11.	
Национально-региональный компонент	4 час.	22	Комплексный	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	23.11.	
		23	Комплексный	ОРУ. Игры: «Альчики», «Габунщики». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	28.11.	
		24	Комплексный	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Габунщики». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	30.11.	
		25	Комплексный	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Нападение». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	05.12.	

Подвижные игры на основе баскетбола	7 час.	26	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	07.12.	
		27	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	12.12.	
		28	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	14.12.	
		29	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	19.12.	
		30	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	21.12.	
		31	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафета. Развитие координационных способностей.	26.12.	
				32	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.

2класс- 3 четверть.

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Подвижные игры на основе баскетбола	2 час	33	Комбиниров.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	11.01.	
		34	Комбиниров.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафета. Развитие координационных способностей.	16.01	
Национально-региональный компонент	2 час	35	Комплексный	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Эстафета «Рыбаки» Развитие скоростных качеств.	18.01.	
		36	Комплексный	ОРУ. Игры: «Альчики», «Сбей альчик» «Табунщики». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	23.01.	
Гимнастика с элементами акробатики	14 час.	37	Комплексный	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	25.01.	
		38	Комплексный	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	30.01.	
		39	Комплексный	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	01.02.	
		40	Комплексный	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Соединение 2-3 элементов акробатики.	06.02.	
		41	Комплексный	ОРУ. Передвижение в колонне по		

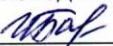
		одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Соединение 2-3 элементов акробатики.	08.02.	
42	Комплексный	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	13.02.	
43	Комплексный	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	15.02.	
44	Комплексный	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	20.02.	
45	Комплексный	ОРУ. Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Отжимание на результат.	22.02.	
46	Комплексный	ОРУ. Вис стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание на результат.	27.02.	
47	Комплексный	ОРУ. со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке.	01.03.	
48	Комплексный	ОРУ. со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке.	06.03.	
49	Комплексный	ОРУ. со скакалкой. Вис на согнутых руках. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Прыжки через скакалку на результат (30 сек.)	13.03.	
50	Комплексный	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке. Игра: «Змейка». Развитие скоростно-силовых качеств.	15.03.	

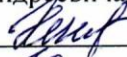


Подвижные игры	2 час.	51	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	20.03.	
		52	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	22.03.	

2класс- 4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Кроссовая подготовка	8 час.	53	Совершенст.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (50 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	03.04.	
		54	Учетный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	05.04.	
		55	Совершенст.	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	10.04.	
		56	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа. Равномерный бег 4 минут. Чередование бега и ходьбы (60 м.бег, 90 м. ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	12.04.	
		57	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «Пятнашки».	17.04.	
		58	Совершенст.	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	19.04.	
		59	Совершенст.	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 80м. ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Приседание на одной ноге с опорой на результат.	24.04.	
		60	Учетный	Бег 1000м. на результат. Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	26.04.	

Легкая атлетика	8 час.	61	Водный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. игра «Пятнашки».	03.05.	
		62	Совершенст. знаний, умений и навыков	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег 3-10м.	10.05.	
		63	Учетный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.	15.05.	
		64	Смешанный	Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Бег 30 м. на результат.	17.05	
		65	Учетный	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	22.05.	
		66	Смешанный	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.). Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	24.05.	
		67	Учетный	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) Метание в цель с 6 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	29.05.	
		68	Смешанный	Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	31.05.	

Рассмотрено на заседании МО
гуманитарного цикла
МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
Руководитель ШМО:
 /Балиткиева И.М./
Протокол №1
от 29.08.2022г.

Согласовано:
зам.директора по УВР
МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
 /Хечиева В.Э./
«  »  2022г.

«Утверждаю»
директор МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
 /Бодрасва М.Л./
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 3
Учитель: Балиткиев А.А.

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 3классов**

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

1-четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	01.09.	
		2	Совершенст. знаний, умений и навыков	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	06.09.	
		3	Учетный	Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств. Игра «Смена сторон».	08.09.	
		4	Смешанный	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	13.09.	
		5	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	20.09.	
		7	Учетный	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09.	
		8	Учетный	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	27.09.	
Кроссовая подготовка	6 час.	9	Совершенст.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	29.09.	

		10	Совершенст.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	04.10.	
		11	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	06.10.	
		12	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».	11.10.	
		13	Совершенст.	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	13.10.	
		14	Учетный	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».	18.10.	
Подвижные игры	2 час.	15	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	20.10.	
		16	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	25.10.	

3класс-2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Подвижные игры	4 час.	17	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	08.11.	
		18	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	10.11.	
		19	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	15.11.	
		20	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	17.11.	
Национально-региональный компонент	4 час.	21	Комплексный	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	22.11.	
		22	Комплексный	ОРУ. Игры: «Альчики», «Табунщики». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	24.11.	
		23	Комплексный	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Табунщики». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	29.11.	
		24	Комплексный	ОРУ. Игры: «Метание альчиков», «Нападение». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	01.12.	

Подвижные игры на основе баскетбола	8 час.	25	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	06.12	
		26	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	08.12.	
		27	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	13.12	
		28	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	15.12.	
		29	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	20.12.	
		30	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	22.12.	
		31	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	27.12.	
		32	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	29.12.	

3 класс- 3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
2	3	4	5	6		
Подвижные игры на основе баскетбола	2 час	33	Комбиниров.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.	12.01.	
		34	Комбиниров.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	17.01.	
Национально-региональный компонент	2 час	35	Комплексный	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Эстафета «Чабаны» Развитие скоростных качеств.	19.01.	
		36	Комплексный	ОРУ. Игры: «Альчики», «Сбей альчик» «Табунщики». Эстафета «Чабаны» «Рыбаки». Развитие ловкости.	24.01.	
Гимнастика с элементами акробатики	14 час.	37	Комплексный	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	26.01	
		38	Комплексный	ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	31.01.	
		39	Комплексный	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	02.02.	
		40	Комплексный	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	07.02.	

41	Комплексный	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	09.02.	
42	Комплексный	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.	14.02.	
43	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	16.02.	
44	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	21.02.	
45	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	28.02.	
46	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие	02.03.	
47	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	07.03.	
48	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля». Развитие скоростно-силовых качеств.	09.03.	
49	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля»	14.03.	
50	Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля». Развитие скоростно-силовых качеств.	16.03.	

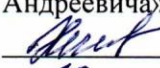

Подвижные игры	2 час.	51	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	21.03.	
		52	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	23.03.	

3класс- 4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Кроссовая подготовка	8 час.	53	Совершенст .	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	04.04.	
		54	Учетный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	06.04.	
		55	Совершенст .	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносл.	11.04.	
		56	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	13.04.	
		57	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».	18.04.	
		58	Совершенст .	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	20.04.	
		59	Совершенст .	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие вынослив.	25.04.	
		60	Учетный	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».	27.04.	
Легкая атлетика	8 час.	61	Водный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	02.05.	
		62	Совершенст . знаний, умений и навыков	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	04.05.	
		63	Учетный	Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Развитие скоростных качеств. Игра «Смена сторон».	11.05.	
		64	Смешанный	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Смена сторон».	16.05.	
		65	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05.	
		66	Учетный	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».	23.05.	

				Развитие скоростно-силовых качеств.		
		67	Смешанный	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	25.05.	
		68	Учетный	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	30.05.	

Рассмотрено на заседании МО
гуманитарного цикла
МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
Руководитель ШМО:
 /Балиткиева И.М./
Протокол №1
от 29.08.2022г.

Согласовано:
зам.директора по УВР
МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
 /Хечиева В.Э./
« 30 »  2022г.

«Утверждаю»:
директор МОКУ «Оватинская СОШ
имени Башанкаева Андрея
Андреевича»
 /Бодрасва М.Л./
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 4
Учитель: Балиткиев А.А.

Календарно—тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов (2 часа в неделю, 68 часов в год)

1-четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а. и кр./п. Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	01.09.	
		2	Совершенст. знаний, умений и навыков	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	06.09.	
		3	Учетный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Эстафеты.	08.09.	
		4	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	13.09.	
		5	Смешанный	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание м/мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Утки и охотники».	15.09.	
		6	Учетный	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелки».	20.09.	
		7	Смешанный	Многоскоки (8 прыжков). Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в цель».	22.09.	
		8	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09.	

Кроссовая подготовка	6 час.	9	Совершенст.	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	29.09.	
		10	Совершенст.	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	04.10.	
		11	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	06.10.	
		12	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 8 минут. Игра «На буксире».	11.10.	
		13	Совершенст.	Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	13.10.	
		14	Учетный	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Игра «Посадка картофеля».	18.10.	
Подвижные игры	2 час.	15	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	20.10.	
		16	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Развитие скоростно-силов.спос.	25.10.	

4 класс-2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Подвижные игры	4 час.	17	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	08.11.	
		18	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	10.11.	
		19	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	15.11.	
		20	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	17.11.	
Национально-региональный компонент	4 час.	21	Комплексный	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	22.11.	
		22	Комплексный	ОРУ. Игры: «Альчики», «Серебряный пояс». Эстафета «Чабаны». Развитие ловкости.	24.11.	
		23	Комплексный	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Табунщики». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	29.11.	
		24	Комплексный	ОРУ. Игры: «Метание альчиков», «Нападение». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	01.12.	
Подвижные	8 час	25	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в		

игры на основе баскетбола			движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	06.12.	
	26	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	08.12.	
	27	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	13.12.	
	28	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	15.12.	
	29	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	20.12.	
	30	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	22.12.	
	31	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	27.12.	
	32	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	29.12.	

4 класс- 3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Подвижные игры на основе баскетбола	2 час	33	Комбиниров.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.	12.01.	
		34	Комбиниров.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	17.01.	
Национально-региональный компонент	2 час	35	Комплексный	ОРУ. Игры: «Серебряный пояс», : «Альчики», «Табунщики». Эстафета «Чабаны». «Заарканить коня». Развитие скоростных качеств.	19.01.	
		36	Комплексный	ОРУ. Игры: «Сбей альчик», «Нападение». «Табунщики». Эстафета «Рыбаки». Развитие ловкости.	24.01.	
Гимнастика с элементами акробатики	14час.	37	Комплексный	Инструктаж по Т/Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами.	26.01.	
		38	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами.	31.01.	
		39	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами.	02.02.	

40	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Перекат назад в стойку на лопатках. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	07.02.	
41	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Перекат назад в стойку на лопатках. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	09.02.	
42	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Перекат назад в стойку на лопатках. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	14.02.	
43	Комплексный	ОРУ. Перекат назад в стойку на лопатках. Соединение 2-3 элементов акробатики. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.	16.02.	
44	Комплексный	ОРУ. Соединение 2-3 элементов акробатики. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.	21.02.	
45	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	28.02.	
46	Комплексный	ОРУ со скакалкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	02.03.	
47	Комплексный	ОРУ со скакалкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	07.03.	
48	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра: «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	09.03.	
49	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра: «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	14.03.	
50	Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра: «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	16.03.	

Подвижные игры	3 час.	51	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	21.03.	
		52	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	23.03.	

4 класс- 4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Кроссовая подготовка	8 час.	53	Комплексный	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	04.04.	
		54	Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	06.04.	
		55	Комплексный	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	11.04.	
		56	Комплексный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м.бег, 90м. ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	13.04.	
		57	Комплексный	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 8 минут. Игра «На буксире».	18.04.	
		58	Комплексный	Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	20.04.	
		59	Комплексный	Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	25.04.	
		60	Комплексный	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Игра «Посадка картофеля».	27.04.	
Легкая атлетика	8 час.	61	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а. и кр./п. Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	02.05.	

		62	Совершенст. знаний, умений и навыков	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	04.05.	
		63	Учетный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Эстафеты.	11.05.	
		64	Смешанный	Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	16.05.	
		65	Смешанный	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Метание м/мяча в цель с 4 - 5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	18.05.	
		66	Смешанный	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Метание м/мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелки».	23.05.	
		67	Смешанный	Метание м/мяча на дальность. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.05.	
		68	Учетный	Метание м/мяча на дальность. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	30.05.	