МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ Г. ПЕВЕК»

«Согласовано» _____ Сирченко А.Б., зам. директора по УМР «03» мая 2022 г.	Рекомендовано к утверждению Протокол методсовета №5 от «03» мая 2022 г.	Утверждено приказом директора МБОУ Центр образования г. Певек от «03» мая 2022 г. № 02-02/324

Подписано цифровой подписью: Сирченко Антонина Борисовна
DN: cn=Сирченко Антонина Борисовна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.05.03 13:12:25 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»
4 Б класс

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составители:
Каримов Ж.С., учитель физической культуры

г. Певек

2022 г.

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года.);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 06 октября 2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность";
5. Приказ Минпросвещения России № 766 от 23.12.2020 года "О внесении изменений в Федеральный перечень учебников , допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый Министерством просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254".
6. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
7. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2022-2023 уч. год, утвержденным приказом от 03.05.2022 №02-02/323
8. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Центр образования г.Певек (с изменениями), утвержденной приказом директора от 05.05.2022 г. № 02-02/331
9. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения —физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать

максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладениешколойдвижений;
- 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 мыпление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учашимся с учетом со стояния 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 основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Обобразовании»;
- 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе —99 ч, во 2 классе —105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностныерезультаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознаниесвоейэтнической и национальнойпринадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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.

Метапредметныерезультаты

- 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, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ 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, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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

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, кувырок назад 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 виса 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся 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.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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.

*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

Отличительные особенности рабочей программы

В связи с тем, что авторская программа в 2-4 классах рассчитана на 102 ч., а учебный план на 35 недель, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа: 2 часа на развитие координационных и кондиционных способностей, 1 час на итоговое тестирование физической подготовленности. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

Учебно- тематический план 4 классов(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физическойкультуре	3	3	3	3
2	Способыфизкультурнойдеятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - подвижные игры - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	 16 14 12 18	 18 16 12 16	 16 16 16 14	 16 16 16 14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

Содержание тем учебного курса

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
На материале спортивных игр:
Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю. 4 класс

№ п/п	Виды программного материала		Всего часов	Количество часов по четвертям				Номера уроков по четвертям			
				1	2	3	4	1	2	3	4
				27	21	30	24	1 - 27	28 - 48	49 - 78	79 – 102
1.	**Базовая часть**		**75**								
1.1	Основы знаний о физической культуре		**В процессе урока**								
1.2	Спортивные игры	Баскетбол	**12**	**-**	**-**	**12**	**-**	**-**	**-**	**67 - 78**	**-**
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		**21**	**-**	**21**	**-**	**-**	**-**	**28 - 48**	**-**	**-**
1.4	Легкая атлетика		**21**	**12**	**-**	**-**	**9**	**1 - 12**	**-**	**-**	**94 - 102**
1.5	Кроссовая подготовка		**21**	**11**	**-**	**-**	**10**	**13-23**	**-**	**-**	**84 - 93**
2	**Вариативная часть**		**27**								
2.1	Подвижные игры		**27**	**4**	**-**	**18**	**5**	**24-27**	**-**	**49-66**	**79 - 83**
			102	**27**	**21**	**30**	**24**				

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№	Название темы	Дата проведения		
I.	**Легкая атлетика.**	**По плану**		**По факту**
1.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».			
1.2	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3-10м на результат.			
1.3	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Смена сторон».			
1.4	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростных качеств. Прыжки через скакалку.Игра «Смена сторон».Челночный бег 4х9м на результат.			
1.5	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.Игра «Зайцы в огороде».			
1.6	Прыжки через скакалку на результат (1мин). Игра «Гуси-лебеди».			
1.7	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди».			
1.8	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».			
1.9	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».			
1.10	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».			
1.11	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».			
1.12	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Игра «Попади в цель».			

II.	**Кроссовая подготовка**			
2.1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».			
2.2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».			
2.3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву».			
2.4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой».			
2.5	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».			
2.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал). Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».			
2.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба).Игра «Охотники и зайцы». Прыжки в длину с места.			
2.8	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди».			
2.9	Бег 1000 м. на результат. Игра «Гуси-лебеди».			
2.10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».			
2.11	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».			
III.	**Подвижные игры**			
3.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.			

3.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
3.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
3.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
IV.	**Гимнастика с элементами акробатики**			
4.1	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.			
4.2	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.			
4.3	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.			
4.4	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			
4.5	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			
4.6	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			
4.7	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.			
4.8	ОРУ. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение 2-3 элементов акробатики.			
4.9	ОРУ. Соединение 2-3 элементов акробатики. Ходьба по бревну (скамейка) большими шагами и выпадами, на носках.			
4.10	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».			

4.11	ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».			
4.12	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.			
4.13	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.			
4.14	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.			
4.15	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			
4.16	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».			
4.17	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».			
4.18	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра: «Посадка картофеля».			
V.	**Подвижные игры.**			
5.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.			
5.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
5.3	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
VI.	**Подвижные игры.**			
6.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.			
6.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
6.3	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			

6.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
6.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
6.6	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».			
6.7	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.			
6.8	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Волк во рву». Эстафеты.			
6.9	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Волк во рву». Эстафеты.			
6.10	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.			
6.11	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
6.12	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.			
6.13	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
VII.	**Подвижные игры на основе баскетбола.**			
7.1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Попади в мяч». Эстафеты.			
7.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
7.3	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.			
7.4	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.			
7.5	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.			
7.6	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.			
7.7	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».			
7.8	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой.			

	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.			
7.9	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.			
7.10	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.			
7.11	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.			
7.12	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».			
VIII.	**Подвижные игры**			
8.1	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.			
8.2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
8.3	ОРУ. Игры: «прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
8.4	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
8.5	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			
IX.	**Подвижные игры.**			
9.1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Передал-садись», «Овладей мячом».			
9.2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Передал-садись», «Овладей мячом».			
9.3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Передал-садись».			
9.4	ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».			

9.5	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
X.	**Кроссовая подготовка**			
10.1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».			
10.2	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 м.бег, 100м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Салки на марше».			
10.3	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Волк во рву».			
10.4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (80 м.бег, 90м. ходьба). Преодоление препятствия. Игра «Перебежка с выручкой».			
10.5	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».			
10.6	Подтягивание на перекладине из виса (мал).Подтягивание на перекладине из виса лежа (дев). Равномерный бег 5 минут. Игра «На буксире».			
10.7	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Прыжки в длину с места.			
10.8	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди».			
10.9	Бег 1000 м. на результат. Игра «Гуси-лебеди».			
10.10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м.бег, 80м. ходьба). Игра «К своим флажкам».			
XI.	**Легкая атлетика**			
11.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место».			

11.2	Высокий старт. Бег по дистанции(20–30) м. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3-10м.			
11.3	Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Игра «Смена сторон».			
11.4	Бег по дистанции (40-50 м.). Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Смена сторон».			
11.5	Челночный бег 4х9 на результат. Прыжки в длину в высоту. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди».			
11.6	Метание м/мяча на дальность. Многоскоки (8 прыжков на результат). Игра «Прыгающие воробушки».			
11.7	Метание м/мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».			
11.8	Метание м/мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в цель».			
11.9	Метание м/мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 6 м. на результат. Игра «Попади в цель».			

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.05.03 16:03:19 +12'00'