

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

*Рассмотрено*  
на заседании МО  
учителей физич. культ.  
Протокол № 1  
от «30» августа 20 18 г.  
Руководитель МО учителей  
физической культуры  
М.И. Михладева

*«Утверждаю»*  
Директор школы № 36  
А.А. Андреева  
«7» сентября 20 18 г.  


## Рабочая программа учебного курса

по физической культуре  
для 1<sup>х</sup> классов

Программу разработал:  
учитель Маша  
Урада  
Александровна

*«Согласовано»*  
Заместитель директора по УВР  
(Кузнецова Е.В.)  
«5» сентября 20 18 г.

20 18 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; основной образовательной программы МБОУ СОШ №36; учебного плана МБОУ СОШ №36; авторской программы по «Физической культуре 1 – 4 классы \ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**I. Физическая культура** - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, по овладению основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

**Цель обучения** - 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.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точностей воспроизведения и дифференцирования пространственных временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 интереса к определенным 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 (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **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, 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.

### **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, гибкости).

## **III. Содержание тем учебного предмета**

### **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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **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 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.

#### **Легкая атлетика.**

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

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

**На материале спортивных игр:**

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

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

**Общеразвивающие упражнения.** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задачи урока и логики прохождения материала.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

**Учебно-методический план 1-4 классов (3 часа в неделю)**

| Раздел и темы                              | Количество часов (уроков) |                   |                   |                   |
|--|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|  | Класс                     |                   |                   |                   |
|  | 1                         | 2                 | 3                 | 4                 |
| <b>Базовая часть:</b>                      | 72                        | 75                | 75                | 75                |
| Знания о физической культуре               | В процессе уроков         | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |
| <b>Физическое совершенствование:</b>       |                           |                   |                   |                   |
| - легкая атлетика                          | 23                        | 23                | 23                | 23                |
| - подвижные игры                           | 26                        | 26                | 26                | 26                |
| - кроссовая подготовка.                    | 23                        | 26                | 26                | 26                |
| <b>Вариативная часть:</b>                  | 27                        | 27                | 27                | 27                |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> | 27                        | 27                | 27                | 27                |

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

- перекладина гимнастическая;
- стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая;
- мячи;
- скакалка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- рулетки измерительная;
- аптечка;

**Список литературы:**

1). В. И. Лях. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 64 с.

### Уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения                                     | Уровень              |                        |                        |                      |                        |                        |
|--|----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
|  | высокий              | средний                | низкий                 | высокий              | средний                | низкий                 |
|  | Мальчики             |                        |                        | Девочки              |                        |                        |
| Подтягивание на одной перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                 | 7 – 8                  | 9 – 10               | 7 – 8                  | 5 – 6                  |
| Прыжок в длину с места, см                                 | 118 – 120            | 115 – 117              | 105 – 114              | 116 – 118            | 113 – 115              | 95 – 112               |
| Наклон вперед, не гибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться локтями пола | Коснуться ладьями пола | Коснуться лбом колен | Коснуться локтями пола | Коснуться ладьями пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                              | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3              | 7,2 – 7,0              | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5              | 7,2 – 7,0              |
| Бег 1000 м   | Без учета времени    |                        |                        |                      |                        |                        |



**Тематическое планирование  
1 класс**

| № п/п  | № урока раздела | Дата (план) | Дата (факт) | Тема урока  | Характеристика деятельности учащихся  |
|--|-----------------|-------------|-------------|---|---|
| <b>Легкая атлетика (11ч.)</b>                |                 |             |             |   |   |
| <b>Ходьба и бег (5ч.)</b>                    |                 |             |             |   |   |
| 1  | 1               |             |             | Инструктаж по ТБ. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств | <b>Знать</b> правила ТБ.<br><b>Научиться:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )   |
| 2  | 2               |             |             | Ходьба под счет. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств            |   |
| 3  | 3               |             |             | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м).  |   |
| 4  | 4               |             |             | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств   |   |
| 5  | 5               |             |             | Правильному выполнению правил личной гигиены. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств     |   |
| <b>Прыжки (3 ч)</b>                          |                 |             |             |   |   |
| 6  | 1               |             |             | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Научиться:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.  |
| 7  | 2               |             |             | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств   |   |
| 8  | 3               |             |             | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств   |   |
| <b>Броски малого мяча (3 ч)</b>              |                 |             |             |   |   |
| 9  | 1               |             |             | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Научиться:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений   |
| 10   | 2               |             |             | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  |   |
| 11   | 3               |             |             | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей                              |   |
| <b>Кроссовая подготовка (10 ч.)</b>          |                 |             |             |   |   |
| <b>Бег по пересеченной местности (10 ч.)</b> |                 |             |             |   |   |
| 12   | 1               |             |             | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). ОРУ.   | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (10 мин), по слабо пересеченной местности (до 1 км);<br><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) |
| 13   | 2               |             |             | Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.   |   |
| 14   | 3               |             |             | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). ОРУ.   |   |
| 15   | 4               |             |             | Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.  |   |
| 16   | 5               |             |             | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)  |   |
| 17   | 6               |             |             | Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.  |   |
| 18   | 7               |             |             | Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).   |   |
| 19   | 8               |             |             | Подвижная игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.   |   |

|  |    |  |  |  |   |
|--|----|--|--|--|---|
| 20   | 9  |  |  | Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Игра «Пустое место». Развитие выносливости.  |   |
| 21   | 10 |  |  |  |   |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (27 ч.)</b> |    |  |  |  |   |
| 22   | 1  |  |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей   | <p><b>Уметь</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p>                      |
| 23   | 2  |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».  |   |
| 24   | 3  |  |  | Развитие координационных способностей  |   |
| 25   | 4  |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей  |   |
| 26   | 5  |  |  |  |   |
| 27   | 6  |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей  |   |
| 28   | 7  |  |  |  |   |
| 29   | 8  |  |  | Правильном выполнении правил личной гигиены. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  |   |
| 30   | 9  |  |  |  |   |
| 31   | 10 |  |  | Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |   |
| 32   | 11 |  |  | Правила проведения закаливающих процедур. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.   |   |
| 33   | 12 |  |  |  |   |
| 34   | 13 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей  |   |
| 35   | 14 |  |  |  |   |
| 36   | 15 |  |  |  |   |
| 37   | 16 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей   |   |
| 38   | 17 |  |  |  |   |
| 39   | 18 |  |  |  |   |
| 40   | 19 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей   |   |
| 41   | 20 |  |  |  |   |
| 42   | 21 |  |  |  |   |
| 43   | 22 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей  |   |
| 44   | 23 |  |  |  |   |
| 45   | 24 |  |  |  |   |
| 46   | 25 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей   |   |
| 47   | 26 |  |  |  |   |
| 48   | 27 |  |  |  |   |
| <b>Подвижные игры (26 ч.)</b>                      |    |  |  |  |   |
| 49   | 1  |  |  | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <p><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировал</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать со сверстниками в условиях</p> |
| 50   | 2  |  |  |  |   |
| 51   | 3  |  |  | Режим дня, его содержание и правила планирования. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».   |   |
| 52   | 4  |  |  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |   |
| 53   | 5  |  |  | Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   |   |
| 54   | 6  |  |  |  |   |

|                                    |    |  |  |   |  |
|------------------------------------|----|--|--|---|--|
| 55                                 | 7  |  |  | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | игровой деятельности.  |
| 56                                 | 8  |  |  |   |  |
| 57                                 | 9  |  |  | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |  |
| 58                                 | 10 |  |  |   |  |
| 59                                 | 11 |  |  |   |  |
| 60                                 | 12 |  |  | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   |  |
| 61                                 | 13 |  |  |   |  |
| 62                                 | 14 |  |  |   |  |
| 63                                 | 15 |  |  | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   |  |
| 64                                 | 16 |  |  |   |  |
| 65                                 | 17 |  |  |   |  |
| 66                                 | 18 |  |  | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   |  |
| 67                                 | 19 |  |  |   |  |
| 68                                 | 20 |  |  |   |  |
| 69                                 | 21 |  |  | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |  |
| 70                                 | 22 |  |  |   |  |
| 71                                 | 23 |  |  |   |  |
| 72                                 | 24 |  |  | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |  |
| 73                                 | 25 |  |  |   |  |
| 74                                 | 26 |  |  |   |  |
| <b>Кроссовая подготовка (10ч.)</b> |    |  |  |   |  |
| 75                                 | 1  |  |  | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.   | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом<br><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)<br><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. |
| 76                                 | 2  |  |  |   |  |
| 77                                 | 3  |  |  | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости.         |  |
| 78                                 | 4  |  |  |   |  |
| 79                                 | 5  |  |  | Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». Развитие выносливости. |  |
| 80                                 | 6  |  |  |   |  |
| 81                                 | 7  |  |  | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.                                      |  |
| 82                                 | 8  |  |  |   |  |
| 83                                 | 9  |  |  | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м). Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.  |  |
| 84                                 | 10 |  |  |   |  |
| <b>Легкая атлетика (12ч.)</b>      |    |  |  |   |  |
| <b>Ходьба и бег (4 ч)</b>          |    |  |  |   |  |
| 85                                 | 1  |  |  | Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей  | <b>Знать</b> правила ТБ.<br><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)   |
| 86                                 | 2  |  |  |   |  |
| 87                                 | 3  |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.  |  |
| 88                                 | 4  |  |  | Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.   |  |
| <b>Прыжки (4 ч)</b>                |    |  |  |   |  |
| 89                                 | 5  |  |  | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»   | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги  |
| 90                                 | 6  |  |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»  |  |

|  |           |  |  |   |   |
|--|-----------|--|--|---|---|
| <b>91</b>                                  | <b>7</b>  |  |  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.<br>Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»  |   |
| <b>92</b>                                  | <b>8</b>  |  |  |   |   |
| <b>Метание мяча (4 ч)</b>                  |           |  |  |   |   |
| <b>93</b>                                  | <b>9</b>  |  |  | Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств<br>ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления».<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств<br>Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.<br>Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании;<br>метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель |
| <b>94</b>                                  | <b>10</b> |  |  |   |   |
| <b>95</b>                                  | <b>11</b> |  |  |   |   |
| <b>96</b>                                  | <b>12</b> |  |  |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (12 ч)</b>         |           |  |  |   |   |
| <b>Бег по пересечённой местности (6 ч)</b> |           |  |  |   |   |
| <b>97</b>                                  | <b>1</b>  |  |  | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м).<br>Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости.<br>Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м)<br>«Пятнашки». Развитие выносливости.   | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (6 мин), по слабо пересеченной местности (до 1 км);   |
| <b>98</b>                                  | <b>2</b>  |  |  |   |   |
| <b>99</b>                                  | <b>3</b>  |  |  |   |   |