МАЛО-ТОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Обсуждена и согласована на Утверждено

методимеском совете школы педагогическим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ходаева

Рабочая программа

\_\_\_\_\_по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_

(учебный предмет)

4 класс

2014-2015 уч.год.

(сроки реализации)

Разработана:

Бисерова Наталья Николаевна

(Ф.И.О. учителя)

Учитель начальных классов

(занимаемая должность)

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год**.

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;

• 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 фор-

мы 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 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.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**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.

**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, гибкости).

**В результате изучения курса «Физическая культура»** **обучающиеся на ступени начального общего образования**:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**«Знания о физической культуре»:**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности:**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**«Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

**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 ускорениемv 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***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.

**Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном воз­расте применяются таким образом, чтобы сти­мулировать стремление ученика к своему лич­ному физическому совершенствованию и само­определению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения про­граммным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных пока­зателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, вы­сокий уровень знаний в области физической куль­туры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индиви­дуальные темпы продвижения в развитии их дви­гательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической куль­туры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способнос­тей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо при­нимать во внимание интересы и склонности де­тей. Учитывая большие индивидуальные разли­чия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровне­вый по сложности и субъективной трудности ус­воения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные фор­мы: объединять учащихся разного возраста из па­раллельных классов, проводить занятия отдель­но для мальчиков и девочек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел (содержание) | Учебные действия | Универсальные учебные  Действия |
| 1. | Подвижные игры | Совершенствовать навыки игровых умений;  Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;  Взаимодействовать с партнером и командой;  Наблюдать за соблюдением правил игры;  Формулировать высказывания своего мнения;  Разрешать спорные игровые ситуации | Личностные ууд.   * Ценностно-смысловая ориентация учащихся, * Действие смыслообразования, * Нравственно-этическое оценивание   Коммуникативные ууд   * Умение выражать свои мысли, * Разрешение конфликтов, постановка вопросов. * Управление поведением партнера: контроль, коррекция.   Планирование сотрудничества с учителем и   * сверстниками. * Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.   Регулятивные ууд   * Целеполагание, * волевая саморегуляция, * коррекция, * оценка качества и уровня усвоения. * Контроль в форме сличения с эталоном. * Планирование промежуточных целей с учетом результата.   Познавательные универсальные действия:  Общеучебные:   * Умение структурировать знания, * Выделение и формулирование учебной цели. * Поиск и выделение необходимой информации * Анализ объектов; * Синтез, как составление целого из частей   Классификация объектов |
| 2 | Гимнастика с элементами  Акробатики.  (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;  лазание и акробатические упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу;  Применять правила безопасности при выполнении  упражнений;  Выполнять перестроения в строю;  Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Контролировать режимы нагрузки на организм.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде |
| 3 | Легкоатлетические упражнения  (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;  Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 4 | Лыжная подготовка.  (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;  Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;  Владеть способами поворотов на лыжах;  Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  Применять простейшие правила обращения с лыжами;  Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Раздел** | **Тип урока** | | **Тема урока** | **требования к уровню подготовки**  **обучающихя** | **Вид контроля** | **Характеристика деятельности** | **Д/з** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба и бег (5 ч) | | | Вводный | **Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.** Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. Упражнениями, подвижными и спортивными играми  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 |  |
| 2 | Комплексный | **Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре**. Игра «Сме­на сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы уп­ражнений на развитие физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 3 | Комплексный | **Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та.** Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 4 | Комплексный | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 5 | Учетный | **Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафе­та.** Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей | *\* ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 6 | Прыжки (3 ч) | | | Комплексный | **Прыжки в длину по заданным ориентирам**.  **Прыжок в длину с разбега на точность приземления**.  Игра «Зайцы в огороде». - | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 1 |  |
| 7 | Комплексный | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.**  Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |  |
| 8 | Комплексный | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места**.  Игра «Шишки, же­луди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 9 | Метание мяча (3 ч) | | | Комплексный | **Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние**.  Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 1 |  |
| 10 | Комплексный | **Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.** Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель |  |
| 11 | Комплексный | **Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча.** Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересечен-  ной местности  (14 ч) | | | Комплексный | **Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -100 м).***  Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 |  |
| 13 | Комплексный | **Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80* м/, *ходьба -100 м).***Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости |  |
| 14 | Комплексный | **Равномерный бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90* м/, *ходьба - 90 м).***  Игра «День и ночь». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);*чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 15 | Комплексный | **Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90* м/, *ходьба - 90 м).***  Игра «Караси и щука». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 16 |  | | | Комплексный | **Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег* - *100м, ходьба - 80 м).***  Игра «На буксире». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 17 |  | | | Комплексный | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости  Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м} ходьба - 80 м).* Игра «Паровозики». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 18 |  | | | Комплексный | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба - 80 м).* Игра «Наступление». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 19 |  | | | Комплексный | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 20 |  | | | Учетный | Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Иг­ра «Наступление» |  |
| **Гимнастика (16 ч)** | | | | | | | | | | |
| 21 | Акробатика  Строевые уп-  ражнения  (5 ч) | | | Изучение  нового мате-  риала | **ОРУ. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами**  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы  раздельно и в комбинации | Текущий | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений  Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений  Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком­плекс 2 |  |
| 22 |  | | | Комбиниро-  ванный | **ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.** Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |
| 23 |  | | | Комбиниро-  ванный | **ОРУ. Кувы­рок назад и перекат, стойка на лопатках.!». Ходьба по бревну на носках.**  Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |
| 24 |  | | | Совершенст-  вования | **ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).***Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |
| 25 |  | | | Учетный | **ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).***Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» | Оценка техники  выполне­ния ком­бинации | Ком­плекс 2 |  |
| 26 | Строе-  вые упражне-  ния .упр. на гимнастич. скамейке(5 ч) | | | Комплексный | **Построение в две шеренги.**  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; | Текущий |  | Ком-  плекс 2 |  |
| 27 |  | | | Комплексный | **Перестроение**  **из двух шеренг в два круга**.  **ОРУ с гимнастической палкой.** | *Уметь:* выполнять упоры | Текущий |  | Ком-  плекс 2 |  |
| 28 |  | | | Комплексный | **ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе**.  Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  | Ком-  плекс 2 |  |
| 29 |  | | | Совершенст-  вования | **ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе.** Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий  Подтяги­вания: м.:5-3-  1 p.;  д.: 16—11—  6р. |  | Ком-  плекс 2 |  |
| 30 |  | | | Учетный | **ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе.** Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств |  | Ком­плекс 2 |  |
| 31 | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч) | | | Изучение нового мате­риала | **ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема**.  . Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений  Осваивать технику гимнастических упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | Ком­плекс 2 |  |
| 32 | Совершенст­вования | **ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.**  Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 33 | Совершенст­вования |  |
| 34 | Совершенст­вования | **ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов**.  Игра «Лисы и куры». Разви­тие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 35 | Комбиниро­ванный |  |
| 36 | учетный | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 37 | Подвижные игры (18 ч) | | | Комплексный | **ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые».**  Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Ком­плекс 3 |  |
| 38 |  | | | Совершенст­вования | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 39 |  | | | Комплексный | **ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».** Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 40 |  | | | Совершенст­вования | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 41 |  | | | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит».** Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком- плекс 3 |  |
| 42 |  | | | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».**  Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 43 |  | | | Совершенст­вования |  |
| 44  45 |  | | | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».** Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 46 |  | | |  | **ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».**  Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
| 47  48 |  | | | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод».**  Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 49  50 |  | | | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».**  Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 51  52 |  | | | Совершенст­вования | **ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».** Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 53 |  | | | Совершенст­вования  учетный | **ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты».** Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий |  | Ком­плекс 3 |  |
| 54 |  | | | учетный |  | Ком­плекс 3 |  |
| **Лыжная подготовка (15 ч)** | | | | | | | | | | |
| 55 | Лыжная подготовка (15 ч) | | | Вводный | **Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты.**  Прохождение дистанции 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом. | Оценка техники скользящего шага | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения  Применять правила подбора одежды для занятий физической подготовкой  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Ком-  плекс 3 |  |
| 56 | Совершенст-  вования |  |
| 57  58 |  | | | Учетный | **Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием.**  Игра «Не задень!».  Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | Оценка техники скользящего шага | Ком-  плекс 3 |  |
| 59  60 |  | | |  | **Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами.**  Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | Текущий. | Ком-  плекс 3 |  |
| 61 |  | | | Совершенст­вования | **Подъем полуелочкой.** Игра «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | Оценка техники подъема на склон наискось, без палок |  |  |
| 62 |  | | | Совершенст­вования | **Подъем полуелочкой.** **Катание с гор с поворотами.**  Игра «Кто дальше» | Текущий. | Ком-  плекс 3 |  |
| 63 |  | | | Учетный | **Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой.**  Игра-эстафета. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, подъем полуелочкой. | Оценка техники подъема, спуска | Ком-  плекс 3 |  |
| 64 |  | | | Учетный | **Попеременный и одновременный лыжные ходы.**  Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 |  |
| 65 |  | | | Совершенст­вования | **Попеременный и одновременный лыжные ходы.**  Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, подъем полуелочкой. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 66 |  | | | учетный |  |
| 67 |  | | | Комплексный | **Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.** | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 68 | Учетный | **Прохождение дистанции 2 км.** |
| 69 | учетный | **Круговая эстафета с этапом 200м.** |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)** | | | | | | | | | | |
| 70 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (9 ч) | | | Комплексный | **ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.**  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |
| 71 | Совершенст­вования | **ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.**  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  |
| 72 |  | **ОРУ.** **Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.**  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |  |
| 73 | Совершенст-  вования | **ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.**  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |
| 74 | Совершенст-  вования | **ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.**  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей |  |
| 75 | Совершенст-  вования | **ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.**  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |
| 76 | **ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком.**  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |
| 77 | w  Комплексный  Учетный  у | **ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.**  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |  |
| 78 | **ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.**  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей |  |
| 79 | Подвижные игры (6 ч) | | | Комплексный | **ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди.**. **Тактические действия в за­щите и нападении.** Игра в мини-баскетбол. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |
| 80 | Комплексный |  |
| 81 | Совершенст­вования | ОРУ. **Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.**  Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 82 | Совершенст­вования | **ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.**  Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 83  84 | Комплексный | **ОРУ. Тактические действия в за­щите и нападении.**  Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Легкая атлетика (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 85  86 | Ходьба и бег  (4 ч) | | | Комплексный | **Бег на скорость *(30, 60 м).***Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 4 |  |
| 87 | Комплексный | **Бег на скорость *(30, 60 м)****.*  Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 88 | Учетный | **Бег на результат *(30, 60 м).***  Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 89 | Прыжки (4 ч) | | |  | **Прыжок в длину способом «согнув ноги».**  Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 4 |  |
| 90 | **Тройной прыжок с места.**  Игра «Волк во рву». |  |
| 91 | Комплексный | **Прыжок в высоту с прямого разбега.**  Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 92 | Учетный | **Прыжок в высоту с прямого разбега.**  Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 93 | Метание мяча (4ч) | | | Комплексный | **Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние.**  Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 4 |  |
| 94 | Комплексный | **Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.** Игра «Прыжок за прыжком». |  |  |  |  |
| 95 | Комплексный | **Бросок набив­ного мяча.**  Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 96 | Комплексный | **Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.**  Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97 | Бег по пере­сеченной ме­стности (6 ч) | | | Комплексный | **Равномерный бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).***  Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 4 |  |
| 98 | Комплексный | **Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).**  Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99 | Комплексный | **Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).**  Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносли­вости | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 100 | Комплексный | **Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).**  Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносли­вости | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 101 | Комплексный | **Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).***  Игра «Перебежка с выручкой». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);*чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 102 | Учетный | **Кросс (1 км) по пересеченной местности.** Иг­ра «Охотники и зайцы» | *Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин);чередовать ходьбу с бегом* | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |