Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

Руководитель МО Заместитель директора Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Риффель С.Н. по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Комарова А.Б.

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Яковлева Е.Н. Приказ №\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. От «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**4 класс**

**(реализация ФГОС)**

**УМК «Школа России» под ред. Лях В.И.**

**на 2016 -2017 учебный год**

с.Омутинское, 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2009).

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание в 4 классе отводится 102 часа в год. Авторская программа В. И. Ляха рассчитана на 3 часа (102 часа в год). Изменений в рабочую программу не внесено.

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих **задач**:

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

***Целями*** изучения учебного предмета «Физической культуры*»* являются:

* подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
* освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку,с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3X10м, с | 11,0 |  |
|  |  |  |  |

***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

*Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.*

***Результаты изучения учебного предмета***

***Личностные результаты:***

*\* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.*

* *активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
* *проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;*

*\*проявление дисциплинированности, трудолюбия и упор­ства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.*

***Метапредметные результаты:***

* *обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;*
* *общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;*
* *обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;*
* *организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;*

*\*оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;*

* *управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
* *технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.*

***Предметные результаты:***

* *планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;*
* *представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
* *измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;*
* *оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;*

*\*организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;*

* *бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;*
* *характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;*
* *выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;*

***Структура программы***

*Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной дея­тельности с выделением соответствующих учебных разделов:*

1. *«Знания о физической культуре»,*
2. *«Способы двигательной де­ятельности»*
3. *«Физическое совершенствование».*

*Содержание раздела «Знания о физической культуре» от­работано в соответствии с основными направлениями разви­тия познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о чело­веке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельнос­ти).*

*Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной дея­тельности, отражающейся в соответствующих способах органи­зации, исполнения и контроля*

***Содержание начального общего образования по учебному предмету***

**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. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. 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 приёмы. 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 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, 2 кг) на дальность разными спо­собами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.
* Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спус­ки; подъёмы; торможение.
* 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 лёгкой 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. На­родные подвижные игры разных народов.
* *Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.*

***Требования к образовательным результатам обучающихся.***

***Личностные***

*• 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», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;*
* *узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.*

*Обучающиеся:*

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

***Метапредметные***

***\*****научатся самостоятельно составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование для занятий подвижными играми со своими сверстниками.*

* *освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;*
* *научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;*
* *научатся находить компромиссы при принятии решений, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.*
* ***Предметные результаты***
* *приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;*
* *освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.*
* *смогут самостоятельно осуществлять судейство подвижных и спортивных игр, проводить занятия в качестве командиров отделения.*

***Внеурочная занятость учащихся.***

*Программа предусматривает проведение внеклассных (*кружки, секции*) занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей, тренеров. Занятия проводятся в учебном кабинете, спорт. зале, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, исследовательская деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Данный вид деятельности предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.*

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

1. здоровьесберегающие
2. информационно-коммуникативные
3. технологии личностно-ориентированного обучения
4. уровневого, дифференцированного обучения
5. развивающее обучение;
6. игровые технологии.

УМК состоит из поурочных разработок по физкультуре для 4 класса (М.: ВАКО, 2008), учебника для общеобразовательных учреждений Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл. (М.: Просвещение, 2011)

**Содержание программного материала**

**Естественные основы (в процессе урока)**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Изменение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы(в процессе урока)**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приёмы закаливания.**

**Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

**Гимнастика с элементами акробатики (18ч)**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

**Легкая атлетика (11+10ч)**

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с макси­мальной скоростью.Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мячаХодьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние

**Подвижные игры (18 ч)**

Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».Игры «Наступление», «Метко в цель».«Кто дальше бросит», «Наступление».Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений».Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». ЭстафетыИгры «Пустое место», «К своим флажкам».Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».Игры «Паровозики», «Наступление».

Лыжная подготовка (21 час)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках.выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)**

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щитЛовля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагомЛовля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.Ведение мяча с изменением скорости.

**Поурочно - тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся**  **или виды учебной деятельности** | | **Виды контроля, измерители** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Повторить правила ТБ | 1.09 |  |
| 2 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на корот. расстояния | 6 |  |
| 3 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м) | Текущий | Выполнять бег на скорость | **7** |  |
| 4 | Бег на скорость (60м) Игра «Кот и мыши». | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м) | Текущий | Повторить правила игры | 8 |  |
| 5 | Бег на результат. Развитие скорост­ных способностей. | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0  60м: м.:10,0с, д.:10,5с | Выполнять ОРУ | 13 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку | 14 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки в длину с места | 15 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки в длину с места | 20 |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | Уметь: метать из различных положений на дальность | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку | 21 |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | Уметь: метать из различных положений на дальность | Текущий | Повторить правила игры | 22 |  |
| 11 | Бросок набивного мяча. | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 27 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** | | | | | | | | | |
| 12 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. (6ч)  ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | | 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 | Выполнять кувырок вперед | 28 |  |
| 13 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок назад | 29 |  |
| 14 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок вперед, назад | 4.10 |  |
| 15 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Повторить команды | 5 |  |
| 16 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок назад с перекатом | 6 |  |
| 17 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.  Игра «Быстро по местам». | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробат.элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполне­ния ком­бинации | Выполнять кувырок назад | 11 |  |
| 18 | Висы (6ч).  ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом. | 1 | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн.палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 12 |  |
| 19 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн.палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий | Повторить правила игры | 13 |  |
| 20 | ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | 1 | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Выполнять подтягивание и отжимание | 18 |  |
| 21 | Поднимание ног в висе. Эстафеты. | 1 | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 19 |  |
| 22 | ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | | Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять подтягивание и отжимание | 20 |  |
| 23 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подтягивания  м.:5-3-1р.;  д.:12-8-2 р. | Повторить перестроение | 25 |  |
| 24 | Опорный прыжок, лазание по канату(6ч)  ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Повторить правила игры | 26 |  |
| 25 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 27 |  |
| 26 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Знать правила игры | 1.11 |  |
| 27 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 2 |  |
| 28 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять прыжки на месте | 3 |  |
| 29 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазания по канату | Выполнять комплекс ОРУ | 15 |  |
| **Подвижные игры (18ч)** | | | | | | | | | |
| 30 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Пятнашки» | 1 | | ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Пятнашки», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 16 |  |
| 31 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка» | 1 | | ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Заяц, сторож, Жучка», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 17 |  |
| 32 | Урок-соревнование. Перестрелка | 1 | | ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Разучить новые подв. игры | 22 |  |
| 33 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | 1 | | ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Удочка», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнять ОРУ с обручем | 23 |  |
| 34 | Тестирование физической подготовленности №7. Поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Жмурки» | 1 | | ОРУ в движении. Игры «Прыжки по полосам», «Жмурки» ,«Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 24 |  |
| 35 | Урок-соревнование. Баскетбол | 1 | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 29 |  |
| 36 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Вызов номеров» | 1 | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление», «Прыжки по полосам», «Вызов номеров» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнять ОРУ с мячом | 30 |  |
| 37 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты» | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений» ,«Парашютисты». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Разучить новые подв. игры | 1.12 |  |
| 38 | Урок-соревнование. Перестрелка | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Знать правила игры | 6 |  |
| 39 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол» | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений»,. «Футбол» Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Знать правила игры | 7 |  |
| 40 | Тестирование физической подготовленности №8. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игра «Попрыгунчик» | 1 | | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод»,«Попрыгунчик»Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнять ОРУ с мячом | 8 |  |
| 41 | Урок-соревнование. Футбол | 1 | | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Знать правила игры | 13 |  |
| 42 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка» | 1 | | ОРУ. Игры «Эстафета зверей»,  «Метко в цель», «Кузнечики», «Заяц, сторож, Жучка»Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнять ОРУ с малым мячом | 14 |  |
| 43 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Мышеловка» | 1 | | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнять ОРУ с малым мячом | 15 |  |
| 44 | Урок-соревнование. Перестрелка | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит».«Западня», «Удочка»Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Подобрать игры на внимание | 20 |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | 1 | | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 21 |  |
| 46 | Тестирование физической подготовленности №9. Челночный бег 3\*10м. Игра «Соловей» | 1 | | ОРУ. Игры «Парашютисты», «Соловей»Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Повторить правила подвиж.игр | 22 |  |
| 47 | Урок-соревнование. Перетягивание каната | 1 | | ОРУ. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Повторить правила подвиж.игр | 27 |  |
| **Лыжная подготовка (21ч)** | | | | | | | | | |
| 48 | Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. | 1 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках.выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Знать:* правила Т\б,  *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | Текущий | Знать правила ТБ во время лыжн. подготовки | 28 |  |
| 49 | Техника передвижения и торможения на лыжах | 1 | | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить технику выполнения передвижения на лыжах | 29 |  |
| 50 | Техника передвижения и торможения на лыжах | 1 | | Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить технику торможения |  |  |
| 51 | Учет навыков спуска со склона. | 1 | | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Выполнять спуски и подъемы |  |  |
| 52 | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 1 | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить попеременный двухшажный ход с палками |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | 1 | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход | 1 | | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различ. способами | Текущий | Повторить одновременныйдвухшажный ход с палками |  |  |
| 57 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | 1 | | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | *Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различ. способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 58 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | 1 | | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | *Уметь:* правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами | Без учета времени | Катание на лыжах |  |  |
| 59 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами. | Текущий | Повторить технику подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» |  |  |
| 60 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 | | Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами | Текущий | Выполнять подъем и спуск |  |  |
| 61 | Техника передвижения на лыжах | 1 | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 | | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 63 | Техники передвижения на лыжах | 1 | | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 64 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 | | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 65 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 | | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание с горки |  |  |
| 66 | Техники передвижения на лыжах | 1 | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах |  |  |
| 67 | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом | 1 | | Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Без учета времени | Прохождение дистанции до 1 км |  |  |
| 68 | Эстафета на лыжах | 1 | | Эстафета на лыжах. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах с горки |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | | | | | | |
| 69 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. 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 | Выполнять ОРУ с мячом |  |  |
| 70 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. 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 | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой со средним отскоком. ОРУ. 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 | Выполнять передачу мяча |  |  |
| 72 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 | | Текущий | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. 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 | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 74 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | | Текущий | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение, передачу мяча |  |  |
| 76 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча |  |  |
| 77 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. 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 | Повторить правила игры |  |  |
| 78 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 79 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, | Текущий | Выполнять ведение, передачу мяча |  |  |
| 80 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац.способ-тей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 81 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Подготовить задания с мячом для эстафеты |  |  |
| 82 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 83 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 84 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить технику выполнения бросков |  |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить технику выполнения передачи мяча |  |  |
| 86 | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 87 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 89 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | |  | Текущий | выполнять броски мяча |  |  |
| 90 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 91 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять броски мяча |  |  |
| 92 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять комплекс ОРУ с мячом |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | |
| 93 | Бег и ходьба (4ч)  Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 | | Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на короткие дистанции |  |  |
| 94 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на короткие дистанции |  |  |
| 95 | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета. | 1 | | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Выполнять бег на скорость |  |  |
| 96 | Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. | 1 | | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0  60м:  м.10,0с, д.- 10,5с  60м: м.:10,0с, д.:10,5с | Выполнять бег на скорость |  |  |
| 97 | Прыжки(3ч).  Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| 98 | Тройной прыжок с места. | 1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Повторить правила игры |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ |  |  |
| 100 | Метание (3ч)  Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с малыми мячами |  |  |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Повторить правила подвиж. игр |  |  |
| 102 | Бросок мяча на в горизонтальную цель. | 1 | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |  |  |  |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |

**Приложение 1.**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Методическая литература:**

Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс. – М.: ВАКО, 2008. (В помощь школьному учителю)

**Дополнительная литература:**

1.Г.Ю. Фокин Уроки физкультуры в начальной школе 1-4 классы Москва.: «Школьная пресса», 2003

2.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

7.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.