

Администрация Шумихинского района
муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Шумихи Курганской области

«Рассмотрено»
на заседании ШМО

протокол № 1 /В.А.Жихарева/Л.В.Вепрева
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР _____

от «31» августа 2020г.

«Утверждено»
Директор МКОУ СОШ №1

от «31» августа 2020г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса**

Составитель Олохова Н.Е. учитель начальных классов первой
квалификационной категории муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» города Шумихи
Курганской области

г. Шумиха
2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы), (согласована управляющим советом, протокол от 23.08.2016 № 1 и утверждена директором ЧОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» приказ от 25.08.2016 № 53)
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», 2014 г.
- Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 4 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образоват. организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

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 и спорте».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся 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 (спортивном зале и в местах рекреации),

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

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;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты :

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

Содержание учебного предмета.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (38 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч.)

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 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.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития

основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат

выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	КОЛ- ВО
----------	--------------	------------

		часов
1	Лёгкая атлетика	38
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	25
4	Кроссовая подготовка	18
Итого		102

Интернет ресурсы для ДО:

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

**Тематическое планирование рабочей программы
учебного предмета физическая культура
(ФГОС НОО) 4 класс, 102 часа**

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика (26 часов)					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки»			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на отталкивания.	Вводный Фронтальный опрос.Текущий
2.	О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета.				Текущий
3.	Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет)				Учетный
4.	Бег 60 м. Встречная эстафета				Текущий
5.	Низкий старт. Бег 60м (учет)				Учетный
6.	Низкий старт. Бег 100 м. Игра: «Вышибалы»				Текущий
7.	Высокий старт. Бег 400 м.Игра «Воробы вороны»				Текущий
8.	Высокий старт. Бег 1 км.				Учетный
9.	Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.				Текущий

10.	Метание малого на дальность, в цель. Игра в мини-футбол.			Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м)	Учетный
11.	Метание малого на дальность, в цель. Игра: «Казачьи разбойники»			Развитие координации движений скоростных способностей. Игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный
12.	Развитие прыгучести. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Перестрелка»			Игровой урок. «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
13.	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м			Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м	Учетный
14.	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.			Игры со скакалками. Совершенствование правильной постановки толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Текущий
15.	Многоскоки. Подвижные игры				Текущий
16.	Многоскоки. Эстафеты.			Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный
17.	Преодоление полосы препятствий			Развитие координационных способностей.	Текущий
18.	Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь»			Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.	Текущий
19.	Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.				Текущий
20.	Переменный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.				Учетный
21.	Прыжки в длину с места. Бег 400 м. Игра «Салки с			Развитие скоростно-силовых	Текущий

	мячами»			способностей. Развитие координационных способностей.	
22.	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места Игра в мини-футбол.			Демонстрировать навыки игры.	Учетный
23.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Перестрелка»			Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”;	Текущий
24.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 1 км. Подвижные игры.			бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	Учетный
25.	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра: «Казаки-разбойники», «Салки с мячом				Текущий
26.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*9м, 3*10м. Игры на развитие быстроты.				Текущий
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
27.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка..			Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	Фронтальный опрос Текущий
28.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке			Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	Текущий
29.	Строевая подготовка. Перекаты в группировке с				Текущий

	последующей опорой руками за головой			Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	
30.	Перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Учетный
31.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».			Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	Текущий
32.	ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках.			Перекувырки и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	Текущий
33.	Упр. на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы»			Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	Учетный
34.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Текущий
35.	Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
36.	Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости.			Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Учетный
37.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Воробы-вороны».			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
38.	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие быстроты.			Демонстрировать технику правильного выполнения	Текущий

39.	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках.			акробатических гимнастических упражнений.	и	Учетный
40.	Акробатическая комбинация			Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.		Текущий
41.	Акробатическая комбинация					Текущий
42.	Акробатическая комбинация			Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений		Учетный
43.	Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий					Текущий
44.	Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей.			Эстафеты.		Учетный
45.	Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости.			Развитие координационных способностей.		Учетный
46.	Наклон вперед из положения сидя. Пресс (учет) .			Демонстрировать навыки игры. Упражнения на пресс.		Учетный
47.	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет). Эстафеты.			ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		Учетный
Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)						
48.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Ведение мяча на			Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях по спортивным играм. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		Фронтальный опрос Текущий

	месте и в движении.				
49.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы»			Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей Демонстрировать навыки игры Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках,	Текущий
50.	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал-садись»				Текущий
51.	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»				Учетный
52.	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».				Текущий
53.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»				Текущий
54.	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.				Учетный
55.	Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.				Текущий
56.	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»				Учетный
57.	Ловля и передача мяча на месте и в движении..Эстафеты с мячами.				Текущий
58.	Остановка прыжком. Игра в мини-				Учетный

	баскетбол по упрощенным правилам.			передачах и ведении мяча. Игра в мини – баскетбол	
59.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.				Текущий
Подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)					
60.	ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.			<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках.	Текущий
61.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.			Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Учетный
62.	Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»			Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Текущий
63.	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры			Комплексы О.Р.У. на месте и в движении. Комплексы О.Р.У. с мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка».	Текущий

	с мячами.				
64.	Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.				Учетный
65.	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»				Учетный
66.	Игра в пионербол. Игра «Мяч среднему»				Текущий
Подвижные игры с элементами футбола (6 часов)					
67.	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			Правила игры в футбол. Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Фронтальный опрос Текущий
68.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»			Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.	Текущий
69.	Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладеть элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол	Текущий
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра –в мини-футбол по			Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	Учетный
					Текущий

	упрощенным правилам Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
71.	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.			Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол	Учетный
72.	Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.				Текущий
Кроссовая подготовка (18 часов)					
Бег по пересеченной местности					
73.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости			Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Текущий
74.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость.			<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,	Учетный
75.	Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 5 мин.			чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег	Текущий

76.	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»			с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.	Текущий
77.	Равномерный бег 6 мин. Круговая эстафета.				Текущий
78.	Челночный бег 3*10 м, 4*9 м. Игра "Перестрелка»			<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.	Текущий
79.	Равномерный бег 7 мин. Встречная эстафета.				Учетный
80.	Кросс 1 км по пересеченной местности.				Учетный
81.	Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты.				Текущий
82.	Спец. бег. упр. легкоатлета. Прыжки на скакалке.				Учетный
83.	ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.			<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин., чередование ходьбы и бега, бег 1 км. на результат, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных	Текущий
84.	Спец. бег. упр. легкоатлета Развитие выносливости.				Текущий
85.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игры на развитие выносливости.				Текущий
86.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Игры на развитие быстроты.				Текущий
87.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).				Текущий
88.	Равномерный бег 3 мин. Круговая эстафета.				Текущий

89.	Равномерный бег 2 мин. Встречная эстафета.			положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	Учетный
90.	Кросс 400 м. по пересеченной местности.				Учетный
Легкая атлетика (12 часов)					
91.	ТБ при занятиях по легкой атлетики. Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Салки»			Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). Совершенствование низкого старта и стартового разгона Развитие выносливости Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Круговая эстафета. Встречная эстафета.	Учетный
92.	Низкий старт. Бег 30 м, 60 м.				Учетный
93.	Низкий старт. Эстафеты с преодолением полосы препятствий				Текущий
94.	Высокий старт. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).				Текущий
95.	Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки.				Текущий
96.	Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки.				Текущий
97.	Многоскоки. Прыжки в длину с места				Текущий
98.	Многоскоки. Прыжки в длину с места				Учетный
99.	Метание мяча в цель на дальность.			Повторение техники движения предплечья метаемой руки. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра	Текущий
100.	Метание мяча в цель на дальность.				Учетный
101.	Тестирование физических качеств.				Учетный
102.	Тестирование				Учетный

	физических качеств.			«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростных способностей Бег на результат 1 км.	
--	---------------------	--	--	---	--

