**Рассмотрено на Согласовано Утверждено**

**заседании МО МБОУ СОШ №2** Зам. директора по УВР директор МБОУ СОШ №2

Протокол №1 В.В.Федосеева Г.А. Иванова

От « » 2013г. « » 2013г. « » 2013г.

**Рабочая программа**

по физической культуре в 4 классе

МБОУ СОШ № 2 г.Тайшета

на 2013-2014 учебный год

Мухаметшина Лидия Николаевна

1 квалификационная категория

**Рабочая программа для 4 класса на 2013-2014 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Название программы:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа:**102 в год, 3 ч. в неделю.

**Учебник:** Физическая культура 1-4 классы: под общ. Редакцией В.И.Ляха 12-е изд. Просвещение 2011г.

**Уровень программы:** базовый стандарт

**Для каких обучающихся составлена программа (опираясь на реальные недостатки в обученности- результат обучения):**для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения.

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов»2011 г.

**УМК обучающегося:** Учебник Физическая культура 1-4 классы под общей редакцией В.И. Ляха-12-е изд. Просвещение 2011 г.

**Характеристика особенностей(т.е. отличительные черты) программы:**В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области Ф.К. предметом обучения в начальной школе является д/деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические , но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Количество часов регионального компонента, встроенного в базовый курс и специфика работы с ним:** 0 часов.

**Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная:** типовая.

**Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы, М.О.)**

Цель:

Формирование у учащихся начальной школы основ ЗОЖ, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1.Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, ф.у. и техническим действиям из базовых видов спорта.

3.Формирование общих представлений о ф.к.,ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

4.Развитие интереса к самостоятельным занятиям ф.у.,подвижным играм, активного отдыха и досуга.

5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития физической подготовленности.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период(ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки.**

**Знать/понимать:**

-о роли и значении занятий ф.у. в подготовке солдат Российской армии;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

**Уметь:**

**-**вести дневник самонаблюдения;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

-подсчитывать Ч.С.С. при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

-демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Практическая деятельность -какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности:**

-повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

-организация и проведение индивидуального, коллективного, семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных работ:**

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

Основные критерии выставления оценок:

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

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

«3»-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

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

В 1-4 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.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период(ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки.**

**Знать/понимать:**

-о роли и значении занятий ф.у. в подготовке солдат Российской армии;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

**Уметь:**

**-**вести дневник самонаблюдения;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

-подсчитывать Ч.С.С. при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

-демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Практическая деятельность -какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности:**

-повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

-организация и проведение индивидуального, коллективного, семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных работ:**

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

Основные критерии выставления оценок:

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

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

«3»-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

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

В 1-4 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т. д.) работы на уроке.

-словесный;

-демонстрации;

-разучивание упражнений по частям;

-совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств;

-игровой;

-соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: урок.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

**Общее количество часов на 2011/2012 учебный год - 102**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** |
|
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | | | | | |
| 1 |  | Ходьба и бег | 1 | Вводный | | Т.Б. на уроках физической культуры, спортивных площадках.  Упражнения в ходьбе и беге.Ускорения | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 1 |
| 2 |  | 1 | Комплексный | | Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 3 |  |  | 1 | Комплексный | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе бегать с максимальной скоростью 60 м и беге, | Текущий | Комплекс 1 |
| 4 |  |  | 1 | Комплексный | | Бег на 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |  | Комплекс 1 |
| 5 |  | 1 | Учетный | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | Комплекс 1 |
| 6 |  | Прыжки | 1 | Комплексный | | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | |  |  | | 1 | Комплексный | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | | Текущий | | Комплекс 1 |
|  | | 1 | Комплексный | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | | Текущий | | Комплекс 1 |
| 8 | |  |
| 9 | |  | Метание | | 1 | Комплексный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | Комплекс 1 |
| 10 | |  | 1 | Комплексный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | Комплекс 1 |
| 11 | |  |  | | 1 | Комплексный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет) | | Комплекс 1 |
| 12 | |  |  | | 1 | Комплексный | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | | Комплекс 1 |
| **Спортивные игры 15 часов** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 14 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| *15* | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж- | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 16 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 17 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 18 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 19 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 20 | |  |  | | 1 | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 21 | |  |  | | 1 | Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 22 | |  |  | | 1 | Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 23 | |  |  | | 1 | Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 24 | |  |  | | 1 | Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо одной рукой . Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 25 | |  |  | | 1 | Комплексный  Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 26 | |  |  | | 1 | Комплексный  Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| 27 | |  |  | | 1 | Совершенствование ЗУН | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | Комплекс 3 |
| **Гимнастика 18 часов 2 четверть** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |
| 28  29 |  | | | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1 | | Комплексный | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 |
|  | | |  | 1 | | Комплексный | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 |
| 30 |  | | |  | 1 | | Комплексный | | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | |
| **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 |  |  | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
| 32 |  |  | 1 | Комплексный | «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |
| 33  34  35  36  37  38 |  |  | 1 | Учетный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов | Комплекс 2 |
|  | Висы | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |
|  |  | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |
|  |  | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |
|  |  | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |
|  |  | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39  40 |  |  | 1 | Учетный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | **Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе:  «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.  Подтягивание:  «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | Комплекс 2 |
|  | Опорный прыжок,  лазание  по канату | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 41 |  |  | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 42 |  |  | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезанье через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 43 |  |  | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | 1 | Комплексный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 |  | |  | 1 | | Учетный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазанья по канату | | Комплекс 2 |
| **Подвижные игры 3 часа** | | | | | | | | | | | | | |
| 46 |  | |  | 1 | Комплексный | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | | Комплекс 3 |
| 47 |  | |  | 1 | Комплексный | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | | Комплекс 3 |
| 48 |  | |  | 1 | Комплексный | | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | | Комплекс 3 |
| **Лыжная подготовка 21 час 3 четверть** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 |  | попеременный двухшажный ход | | 1 | Комплексный | | | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | |
| 50 |  | попеременный двухшажный ход | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | |
| 51 |  | попеременный двухшажный ход | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | |
| 53 |  | Попеременный двухшажный ход | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | |
| 54 |  | Повороты переступанием, в движении | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  |  | |
| 55 |  | Повороты переступанием, в движении | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  |  | |
| 56 |  | Подъем «елочкой» | | 1 | Комплексный | | | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « елочкой» 2. Прохождение дистанции до 1 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 57 |  | Подъем «елочкой» | | 1 | Комплексный | | | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 1 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 58 |  | Подъем «елочкой» | | 1 | Комплексный | | | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « елочкой» 2. Прохождение дистанции до1 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 59 |  | Торможение «плугом» | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 1 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 60 |  | Торможение «плугом» | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 1 км. со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 61 |  | Подъема «лесенкой» | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем «лесенкой» и спуск в средней стойке.  Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 62 |  | Подъема «лесенкой» | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем«лесенкой» и спуск в средней стойке.  Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс 4 | |
| 63 |  | Прохождение дистанции1 -1.5км. | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс 4 | |
| 64 |  | Спуски в средней стойке | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс 4 | |
| 65 |  | Спуски в средней стойке | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс 4 | |
| 66 |  | Повороты переступанием, в движении | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  |  | |
| 67 |  | Круговая эстафета | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.  Основная группа –  на время.  Подготовительная и спец.группа – без учета времени | Комплекс 4 | |
| 68 |  | Лыжная эстафета. | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс 4 | |
| 69 |  | Соревнования на дистанцию 1 км. | | 1 | Комплексный | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  Сдача задолжниками учебных нормативов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |  | |
| **Подвижные игры 9 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 |  | Подвижные игры | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 71 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 72 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 73 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 74 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 75 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 76 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 77 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
| 78 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Комплекс 3 | |
|  |  |  | | **Легкая атлетика 9 часов 4 четверть** | | | | | | | | | |
| 79 |  | Спринтерский бег | | 1 | Комплексный | | | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 4 | |
| 80 |  |  | | 1 | Учетный | | | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5-–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | Комплекс 4 | |
| 81 |  | Прыжки | | 1 | Комплексный | | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 4 | |
| 82 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 4 | |
| 83 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 4 | |
| 84 |  | Метание | | 1 | Комплексный | | | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 | |
| 85 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 | |
| 86 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 | |
| 87 |  |  | | 1 | Учетный | | | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | Комплекс 1 | |
| **Спортивные игры 15 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 | |
| 89 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 | |
| 90 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 | |
| 91 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Ловля и передача мяча в | **Уметь** владеть мячом: | Текущий | Комплекс 3 | |
| 92 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | Комплекс 3 | |
| 93 |  |  | | 1 | Комплексный | | | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| 94 |  |  | 1 | Совершенствование ЗУН |
| 95  96 |  |  | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
|  |  |  | 1 | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| 97 |  |  | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| 98 |  |  | 1 | Совершенствование | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| 99 |  |  | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 |  |  | 1 | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |
| 101 |  |  | 1 | Комплексный | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 102 |  |  | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, ведение, броски. Игра «пионербол». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |