Рабочая программа

предмета

Физическая культура

**в 4 классе «А»VIII в.**

 на 2013 – 2014 учебный год

 Планирование разработано

 учителем физической культуры : Стратиенко А.Н.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культура в 1-4 классе составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Подготовительный 1-4 классы» «Физическое воспитание » (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

* Закон РФ «Об образовании».
* Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  Урок физической культуры проводится три раза в неделю. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.  В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения; - коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на ***решение следующих образовательных задач***: - коррекция и компенсация нарушений физического развития; - совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании; -обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм; - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.***Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:***- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотносится с поставленными педагогическими задачами;- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств. Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям. Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут. Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.  Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и футбола».  В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся в беге, прыжках и метании мяча. В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетике проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки. На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком. Во 2 четверти проводятся уроки гимнастики с основами акробатики. Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки. В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча. В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места.  На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.  При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу.  Все учащиеся 4 класса делятся на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии (определяется медицинскими работниками). Зачеты сдают все учащиеся с учетом состояния здоровья и физическим развитием. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. А учащиеся, освобожденные от практических занятий, или учащиеся специальной медицинской группы готовят небольшое сообщение по теме урока. Опрос учащихся проводится индивидуально Учащиеся специальной медицинской группы присутствует на уроке и помогают учителю в подготовке мелкого инвентаря. Оценивать достижения учащихся отнесённых к СМГ по следующим критериям:- за успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима- по полученным теоретическим знаниям- за регулярное посещение занятий по физической культуре- старательное выполнение заданий учителя- за овладение техническими приёмами- за овладение необходимыми знаниями в области физической культуры- за овладение достигнутыми ему навыками оздоровительной или корригирующей гимнастикиУчащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаются лишь с разрешения медицинского работника. Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, прочностью освоения двигательных умений и навыков самостоятельно выполнять доступные физические упражнения. Учитель имеет право повысить ученику оценку – за отменное стремление ученика: хочет, а пока не может, не дано от природы. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников необходимо ориентироваться на индивидуальный темп продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных нормативов. Учащихся нужно готовить к жизни, к работе, к учебе. В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны :Знать:- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;Уметь:- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;- проводить закаливающие процедуры;- знать элементарные правила соревнований;- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений. |   |

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала по 4 классам

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Виды упражнений |
|  гимнастика |  легкая атлетика | подвижные игры |  всего часов |
|  4 |  18 |  42 |  42 |  102 |

**Годовой план-график распределения сетки часов**

 **на разделы, четверти и номера уроков по программе физического воспитания**

**в 4 классе при трех урочных занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел программы** | ***Часы*** | **1 четверть** | **2четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| ***Номера уроков*** |
| **1-11** | **12-22** | **23-27** | **28-40** | **41-48-** | **49-58** | **59-78** | **79-82** | **83-92** | **93-102** |
|  | **Виды программного материала** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| **II** | **Способы физической деятельности** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| **III** | **Физическое совершенствование:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Строевые приемы и перестроения** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| **2** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |  |  | **5** | **13** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| **5** | **Кроссовая подготовка** | **21** |  | **11** |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
| **6** | **Подвижные игры** | **18** |  |  |  |  | **8** | **10** |  |  |  |  |
| **7** | **Подвижные игры на основе (баскетбола, пионербола и футбола)** | **24** |  |  |  |  |  |  | **20** | **4** |  |  |
|  | **Итого:** | **102** | **27** | **21** | **28** | **24** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Номер** **урока** | **Виды учебной деятельности** | **Кол****-во** **Часов** | **Дата** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню****подготовки обучающихся** | **Вид** **контроля** | **Д/з** |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1** |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | 02.09  | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс1 |
| 04.09  |
| 07.09  | 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 и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс1 |
|  9.09 |
| 11.09  | Инструктаж по ТБ. 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).Мальчики5.0–5.5–6.0;девочки:5.2–5.7–6.0.Бег (60 м). Мальчики10.0;девочки: 10.5 | Ком-плекс1 |
|  | **6-8** | Прыжки | 3 | 16.09 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс1 |
|  18.09 | 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 | Ком-плекс1 |
| 21.09 | 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 | Ком-плекс1 |
|  | **9-11** | Метание | 3 | 23.09 | Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовыхспособност. | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком-плекс1 |
| 25.09  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовыхспособност. | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком-плекс1 |
| 28.09 | 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) | Ком-плекс1 |
| **2** |
|  | **12-22** | Бег по пересеченной местности | 11 | 30.09 | Инструктаж по ТБ. 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** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс1 |
| 02.10 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс1 |
| 05.10 |
| 07.10 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс1 |
| 09.10 |
| 12.10 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс1 |
| 14.10 |
|  |  |  |  | 16.10  | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс1 |
| 19.10 |
| 21.10 | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс1 |
| 23.10 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | Ком-плекс1 |
| **3** |
|  | **23-28** | Акробатика.Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 6 | 26.10 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.  | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс2 |
|  9.11 | 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 | Текущий | Ком-плекс2 |
|  11.11 |
|  13.11 | Инструктаж по ТБ. 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 | Текущий | Ком-плекс2 |
| 16.11 |
| 18.11 | 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: выполне-ниекомбина-ции из разучен-ых элементов | Ком-плекс2 |
|  | **29-34** | Висы. | 6 | 20.11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс2 |
|  23.11 | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий |  |
| 25.11 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс2 |
|   |
| 27.11 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс2 |
|  |  |  |  |  30.1102.12 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов. Подниманиеног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | Ком-плекс2 |
|  | **35-40** | Опорный прыжок, лазание по канату | 6 | 04.12 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс2 |
| 07.12 | 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 | Ком-плекс2 |
| 09.12 | 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 | Ком-плекс2 |
|  |  |  |  | 11.12 | 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 | Ком-плекс2 |
| 14.12 |
| 16.12 | 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 | Ком-плекс2 |
| **4** |
|  | **41-58** | Подвижные игры | 18 | 18.12  | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
|
| 23.12  | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
|
| 25.12 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
| 28.12 |
| 11.01 |
| 13.01 | Инструктаж по ТБ. 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-плекс3 |
| 15.01 | 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-плекс3 |
| 18.01 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
| 20.01 |
| 22.01 |
| 25.01  |
| 27.01 |
| 29.01  | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
| 01.02  |
| 02.02 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
|  05.02 |
| 08.02 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс3 |
| 10.02 |
| **5** |
|  | **59-82** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 12.02 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс3 |
| 15.02 |
| 17.02 | 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 | Ком-плекс3 |
| 19.02 | 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 | Ком-плекс3 |
| 22.02 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс3 |
| 24.02 | 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 | Ком-плекс3 |
|  |  |  |  | 26.02 | 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 | Ком-плекс3 |
| 01.03 |
| 03.03 | 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 | Ком-плекс3 |
| 05.03 |
| 10.03 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс3 |
| 12.03 | 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 | Ком-плекс3 |
| 15.03 |
| 17.03  | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс3 |
| 19.03 |
| 22.03 | 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 | Ком-плекс3 |
| 02.04 |
| 05.04 |
| 07.04 |
| 09.04 |
| 12.04 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс3 |
| 14.04 |
|  |  |  |  | 16.04 | 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 | Ком-плекс3 |
| 21.04 |
| **6** |
|  | **83-92** | Бег по пересеченной местности | 10 | 23.04 | Инструктаж по ТБ. 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** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
| 26.04 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
|  |  |  |  | 28.04 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
| 30.04 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
| 03.05 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
| 05.05 |
| 07.05 | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
| 10.05 12.05 | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс4 |
| 14.05 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Без учета времени. | Ком-плекс4 |
| **7** |
|  | **93-96** | Ходьба и бег | 4 | 17.05 | Инструктаж по ТБ. 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 до 60 м | Текущий | Ком-плекс4 |
| 19.05 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». 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 до 60 м | Текущий | Ком-плекс4 |
|  |
|  |  |  |  |  | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).Мальчики5.0–5.5-–6.0;девочки: 5.2–5.7–6.0Бег (60 м). Мальчики10.0;девочки: 10.5 | Ком-плекс4 |
|  | **97-99** | Прыжки | 3 | 21.05 | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс4 |
| 24.05 | 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 | Ком-плекс4 |
|  |  |  |  |   | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Ком-плекс4 |
|  | **100-102** | Метание | 3 |   | Инструктаж по ТБ. 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 | Ком-плекс4 |
|   | 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 | Ком-плекс4 |
|   | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».  | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания(зачет) | Ком-плекс4 |