**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень  изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2010г.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010г.

Уровень программы.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 99  часов в 1 классе, 102  во 2-4 кассах.

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

Вариативный компонент.

Данный вариативный образовательный компонент «Подвижные игры народов мира» изучается в рамках учебного предмета «Физическая культура» и является его органическим продолжением. Учебным образовательным планом в соответствии с ФГОС выделено 20 % , что составляет 20 часов от общего нормативного времени, отведённого на изучение предмета «Физическая культура», который предусматривает формирование современных представлений о национальных играх разных народов.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - 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, ее 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 направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— 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 правил «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 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 23 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения. | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка. | 20 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 20 |
| 2.1 | Подвижные игры Народов мира (М) | 20 |
|  | ИТОГО: | 102 |

Содержание учебного курса

4 класс

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

*Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*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 гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Кроссовая подготовка*

Бег в переменном темпе, 6 минутный бег, бег 1000м.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*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 развит

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока**  **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уроку** | **Вид контроля** | **Дата**  **проведения** | |
| **план** | **факт** |
| ***Легкая атлетика (11 ч)*** | | | | | | |
| **1** | **Основы знаний.**  Инструктаж по л/а.  **Вводный** | **1**  Инструктаж по Т.Б. на л/а. 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. | Знать требования инструкции. | Устный опрос |  |  |
| **Ходьба и бег. 4 час** | | | | | | |
| **2** | Высокий старт. **Обучение** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Техника высокого старта. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий |  |  |
| **3** | Челночный бег 3x10м. **Совершенствование** | Челночный бег 3x10м на результат. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Основные движения в ходьбе и беге. | **8,6-9,1-9,8**  **9,1-9,6-10,2**  **(сек)** |  |  |
| **4** | Бег 30м. **Совершенствование** | Бег на скорость 30м. на результат. Бег 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Основные движения в ходьбе и беге. | **5,6-6,1-6,6**  **5,8-6,6-6,8**  **(сек)** |  |  |
| **5** | Бег 60м. **Совершенствование** | Бег 60м. на результат. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | **10,6-11,2-11,8**  **10,8-11,6-12,2**  **(сек)** |  |  |
| **Метание. 3 час** | | | | | | |
| **6** | Бросок набивного мяча.  **Обучение** | Метание мяча на дальность, на точность, и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча на результат. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Метать из различных положений. | **380-310-270**  **350-275-235**  **(см)** |  |  |
| **7** | Метание мяча в цель с 4-5м. **Совершенствование** | Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 4–5м. на результат. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Метать из различных положений. | **4-3-2**  **4-3-2**  **(раз)** |  |  |
| **8** | Метание мяча. **Совершенствование** | Метание мяча на результат. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Метать из различных положений. | **21-18-15**  **18-15-12**  **(м)** |  |  |
| **Прыжки. 3 час** | | | | | | |
| **9** | Тройной прыжок с места.  **Обучение** | Прыжки в длину с места, 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. | Выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий |  |  |
| **10** | Прыжок в длину с места. **Совершенствование** | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнять движения в прыжках. | **165-155-145**  **155-145-165**  **(см)** |  |  |
| **11** | Прыжок в длину с разбега. **Совершенствование** | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять движения в прыжках. | **350-330-310**  **320-300-280**  **(см)** |  |  |
| **Кроссовая подготовка. 10 час** | | | | | | |
| **12** | Инструктаж по кроссовой подготовке. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. 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. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **13** | Игра «Салки на марше». **Комплексный** | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **14** | Переменный бег. **Комплексный** | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **15** | Развитие выносливости. **Комплексный** | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **16** | 6 минутный бег. **Комплексный** | 6 минутный бег на результат. Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | **1050-900-850**  **950-750-650**  **(м)** |  |  |
| **17** | Игра «День и ночь». **Комплексный** | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **18** | Игра «На буксире». **Комплексный** | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **19** | Прыжки через скакалку за 1 мин. **Комплексный** | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «На буксире». | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | **70-60-55**  **100-60-40**  **(раз)** |  |  |
| **20** | Игра «Охотники и зайцы». **Комплексный** | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **21** | Бег 1000м. **Комплексный** | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | **4.50-5.20-5.50**  **5.30-6.15-7.00**  **(мин/сек)** |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола. 5 час** | | | | | | |
| **22** | Инструктаж по баскетболу. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Передачи, ловля, ведение мяча. | Текущий |  |  |
| **23** | Передача мяча в движении. **Комплексный** | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Передачи, ловля, ведение мяча. | Текущий |  |  |
| **24** | Ведение мяча с изменением направления. **Комплексный** | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Передачи, ловля, ведение мяча. | Текущий |  |  |
| **25** | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. **Комплексный** | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Передачи, ловля, ведение мяча. | Текущий |  |  |
| **26** | Передача мяча в кругу. **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. | Передачи, ловля, ведение мяча. | Текущий |  |  |
| **Акробатика.**  **Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. 6 час** | | | | | | |
| **27** | Инструктаж по гимнастике. **Обучение** | Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Акробатические элементы в комбинации. | Текущий |  |  |
| **28** | Развитие гибкости. **Совершенствование** | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Наклон вперёд сидя на полу. Игра «Что изменилось?». | Акробатические элементы в комбинации. | **9-5-3**  **12-9-6**  **(см)** |  |  |
| **29** | Поднимание туловища за 1 мин. **Совершенствование** | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Поднимание туловища за 1 мин. Игра «Что изменилось?». | Акробатические элементы в комбинации. | **33-30-28**  **28-2523**  **(раз)** |  |  |
| **30** | Строевые упражнения. **Совершенствование** | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | Акробатические элементы в комбинации. | Текущий |  |  |
| **31** | Упражнения в равновесии. **Совершенствование** | СУ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | Акробатические элементы в комбинации. | Текущий |  |  |
| **32** | Акробатическое соединение. **Совершенствование** | СУ. ОРУ. Акробатическое соединение. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | Акробатические элементы в комбинации. | Техника |  |  |
| **Висы. 6 чвс** | | | | | | |
| **33** | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. **Обучение** | ОРУ с предметами. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Выполнять висы и упоры. | **5-3-2**  **13-7-5**  **(раз)** |  |  |
| **34** | Упражнения в висе. **Совершенствование** | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Выполнять висы и упоры. | Текущий |  |  |
| **35** | Развитие силы. **Совершенствование** | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Выполнять висы и упоры. | Текущий |  |  |
| **36** | Прыжки через скакалку за 15сек. **Совершенствование** | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки через скакалку за 15сек. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Выполнять висы и упоры. | Текущий |  |  |
| **37** | Развитие координации. **Совершенствование** | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Челночный бег 4x9м. с кубиками. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Выполнять висы и упоры. | Текущий |  |  |
| **38** | Подъём ног за голову на гимнастической стенке. **Совершенствование** | ОРУ с предметами. Подъём ног за голову на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Выполнять висы и упоры. | **9-7-5**  **6-4-2**  **(раз)** |  |  |
| **Опорный прыжок. Лазание по канату. 6 час** | | | | | | |
| **39** | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Лазать по канату, опорный прыжок. | Текущий |  |  |
| **40** | Сгибание и разгибание рук в упоре. **Совершенствование** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Лазать по канату, опорный прыжок. | **16-14-10**  **14-9-8**  **(раз)** |  |  |
| **41** | «пистолет»/  приседания. **Совершенствование** | 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. | Лазать по канату, опорный прыжок. | **7-5-3**  **6-4-2**  **(раз)**  **44-42-40**  **42-40-38** |  |  |
| **42** | Игра «Прокати быстрее мяч». **Совершенствование** | 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. | Лазать по канату, опорный прыжок. | Текущий |  |  |
| **43** | Опорный прыжок на горку матов. **Совершенствование** | 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. | Лазать по канату, опорный прыжок. | Текущий |  |  |
| **44** | Опорный прыжок на горку матов. **Совершенствование** | 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. | Лазать по канату, опорный прыжок. | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола. 4 час** | | | | | | |
| **45** | Инструктаж по баскетболу. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. 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. | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |
| **46** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. **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 | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |
| **47** | Передача мяча в квадрате. **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. | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |
| **48** | Эстафета баскетболиста. **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. | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры с элементами волейбола. 11 час** | | | | | | |
| **49** | Инструктаж по волейболу. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на волейболе. ОРУ. Верхняя передача мяча. Игра «Картошка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу мяча. | Текущий |  |  |
| **50** | Верхняя передача мяча **Комплексный** | ОРУ. Верхняя передача мяча. Игра «Мяч над головой». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу мяча. | Текущий |  |  |
| **51** | Верхняя передача мяча в парах. **Комплексный** | ОРУ. Верхняя передача мяча в парах. Игра «Не урони мяч». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу мяча. | Текущий |  |  |
| **52** | Верхняя передача мяча в кругу. **Комплексный** | ОРУ. Верхняя передача мяча в кругу. Игра «Мяч в стену». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять верхнюю передачу мяча. | Текущий |  |  |
| **53** | Нижний приём мяча. **Комплексный** | ОРУ. Нижний приём мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нижний приём мяча. | Текущий |  |  |
| **54** | Нижний приём мяча в парах. **Комплексный** | ОРУ. Нижний приём мяча в парах. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нижний приём мяча. | Текущий |  |  |
| **55** | Верхний и нижний приём мяча в парах. **Комплексный** | ОРУ. Верхний и нижний приём мяча в парах. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нижний приём мяча. | Текущий |  |  |
| **56** | Игра «Пионербол». **Комплексный** | ОРУ. Верхний и нижний приём мяча в парах. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нижний приём мяча. | Текущий |  |  |
| **57** | Развитие координации. **Комплексный** | ОРУ. Бросок мяча в прыжке двумя руками через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять бросок мяча. | Текущий |  |  |
| **58** | Нижняя прямая подача мяча. **Комплексный** | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. | Текущий |  |  |
| **59** | Игра «Пионербол». **Комплексный** | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры. 20 час** | | | | | | |
| **60** | Инструктаж по подвижным играм. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **61** | Игра «Перестрелка». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **62** | Игра «Пустое место». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **63** | Развитие скоростно-силовых способностей. **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **64** | Игра «Белые медведи». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **65** | Игра «Космонавты». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **66** | Эстафеты с обручами. **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Космонавты», Игра «Пионербол». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **67** | Игра «День и ночь». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «День и ночь», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **68** | Эстафета «Веревочка под ногами». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «День и ночь», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **69** | Игра «На буксире». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «На буксире», «Пионербол». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **70** | Игра «Охотники и зайцы». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «На буксире», «Охотники и зайцы». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **71** | Игра «Прыжки по полосам». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Охотники и зайцы». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **72** | Игра «Салки на марше». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Салки на марше», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **73** | Игра «Волк во рву». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Салки на марше», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **74** | Игра «Мышеловка». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **75** | Игра «Невод». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **76** | Развитие быстроты. **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **77** | Игра «Удочка». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **78** | Игра «Кто дальше бросит». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **79** | Игра «Пионербол». **Комплексный** | ОРУ. Игры: «Пионербол». Развитие скоростных способностей. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |
| **Длительный бег. 10 час** | | | | | | |
| **80** | Инструктаж по кроссовой подготовке. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. 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. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **81** | Игра «Салки на марше». **Комплексный** | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **82** | Многоскоки. **Комплексный** | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Многоскоки. Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **83** | Полоса препятствий. **Комплексный** | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Полоса препятствий. Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **84** | 6 минутный бег. **Комплексный** | 6 минутный бег. Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | **1050-900-850**  **950-750-650**  **(м)** |  |  |
| **85** | Игра «День и ночь». **Комплексный** | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Текущий |  |  |
| **86** | Прыжки через скакалку за 1 мин. **Комплексный** | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | **70-60-55**  **100-60-40**  **(раз)** |  |  |
| **87** | Игра «На буксире». **Комплексный** | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **88** | Игра «Охотники и зайцы». **Комплексный** | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |
| **89** | Бег 1000м. **Комплексный** | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы». | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | **4.50-5.20-5.50**  **5.30-6.15-7.00**  **(мин/сек)** |  |  |
| **Ходьба и бег 4 час** | | | | | | |
| **90** | Инструктаж по л/а.  **Обучение** | Инструктаж по Т.Б. на л/а. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Основные движения в ходьбе и беге. | Текущий |  |  |
| **91** | Челночный бег 3x10м. **Совершенствование** | Челночный бег 3x10м на результат. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | **8,6-9,1-9,8**  **9,1-9,6-10,2**  **(сек)** |  |  |
| **92** | Бег 30м. **Совершенствование** | Бег 30м. на результат. Бег 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | **5,6-6,1-6,6**  **5,8-6,6-6,8**  **(сек)** |  |  |
| **93** | Бег 60м. **Совершенствование** | Бег 60м. на результат. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Основные движения в ходьбе и беге. | **10,6-11,2-11,8**  **10,8-11,6-12,2**  **(сек)** |  |  |
| **Метание. 3 час** | | | | | | |
| **94** | Бросок набивного мяча.  **Обучение** | Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с расстояния 4–5 метров. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Метать из различных положений. | **380-310-270**  **350-275-235**  **(см)** |  |  |
| **95** | Метание мяча в цель с 4-5м. **Совершенствование** | Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с 4-5м. на результат. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Метать из различных положений. | **4-3-2**  **4-3-2**  **(раз)** |  |  |
| **96** | Метание мяча. **Совершенствование** | Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Метать из различных положений. | **21-18-15**  **18-15-12**  **(м)** |  |  |
| **Прыжки. 3 час** | | | | | | |
| **97** | Прыжок в длину с места.  **Обучение** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять движения в прыжках. | **165-155-145**  **155-145-165**  **(см)** |  |  |
| **98** | Прыжок в длину с разбега. **Совершенствование** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять движения в прыжках. | **350-330-310**  **320-300-280**  **(см)** |  |  |
| **99** | Прыжок в высоту с разбега. **Совершенствование** | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять движения в прыжках. | **90-85-80**  **80-75-70**  **(см)** |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола. 3 час** | | | | | | |
| **100** | Инструктаж по баскетболу. **Комплексный** | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. 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. | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |
| **101** | Игра «Перестрелка». **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. | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |
| **102** | Игра в мини-баскетбол. **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. | Передачи, ловля, броски мяча. | Текущий |  |  |

**Список литературы:**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) Физическая культура 3-4кл Москва Просвещение 2013г, А.П Матвеев Физическая культура 3-4кл

Москва Просвещение 2013г, А.П Матвеев

Поурочные разработки по физич. культуре 1-4кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2010г

Методические рекомендации. 1-4 классы. Уроки физической культуры Матвеев А.П Просвещение 2014г

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Патрикеев А.Ю Учитель 2014г

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность