**Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре» для 4 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, Программы «Физическая культура»под редакциейВ.И. Ляха, А.А. Зданевича.

**Общая характеристика** Обучение физической культуре в начальной школе является развитие двигательной системы человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:**

* формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
* развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентиры содержания**

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 результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
 Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 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 школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

**Объем программы**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха (физическая культура - автор В.И. Лях, А.А.Зданевич), предусматривающей 102 часа.

Согласно Графику - календарю МБОУ «Николаевская СОШ» на 2012-2013 учебный год в 4 классе предусмотрено 35 учебных недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 105 часов.

В соответствии с выходными днями - 8 марта, 1 мая, рабочая программа по физической культуре для 4 класса на 2012-2013 учебный год рассчитана на 104 часа.   
 Программа выполняется в полном объеме (104 ч); 2 часа – «Игры с мячом».

**Содержание курса**

**104 часа (3 ч в неделю)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика 20 часов***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 42 часа***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

***С элементами баскетбола:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***С элементами волейбола****:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Основные требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

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

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Система оценки планируемых результатов.**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 3 – 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

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Диагностичес-кий  инструментарий оценки  достижений**  **учащихся** | **Дата** |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| *Ходьба и бег (5 ч)* | | | | | | |
| 1/1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | 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. Инструктаж по технике безопасности. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 2/2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | 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. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 3/3 | Бег на скорость 30 метров | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 4/4 | Бег на скорость 60 метров | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 5/5 | Бег на результат (30, 60 м). | 1 | Бег на результат (30. 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 30 м:  М: 5,0-5,5-6,0 с;  Д: 5,2-5,7-6,0 с;  60 м:  М:10.0 с;  Д:10,5 с. |  |
| *Прыжки (3 ч)* | | | | | | |
| 1/6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега. На точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий |  |
| 2/7 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». | 1 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых качеств. | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий |  |
| 3/8 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места | 1 | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди. Орехи». Развитие скоростно – силовых качеств. | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий |  |
| *Метание (3 ч)* | | | | | | |
| 1/9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. | Метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий |  |
| 2/10 | Бросок набивного мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. | Метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий |  |
| 3/11 | Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4 – 5 метра | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Метать из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель *(из пяти попыток – три попадания)* |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** | | | | | | |
| *Бег по пересечённой местности (14 ч)* | | | | | | |
| 1/12 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 2/13 | Равномерный бег (6 мин). | 1 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 3/14 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 415 | Равномерный бег (7 мин). | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 5/16 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 617 | Равномерный бег (8 мин). | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 7/18 | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. | Бегать в  равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 8/19 | Равномерный бег (9 мин). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 9/20 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в  равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 10/21 | Равномерный бег (8 мин). | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 11/22 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 12/23 | Равномерный бег (9 мин). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 13/24 | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 14/25 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление» | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Без учета времени |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| *Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)* | | | | | | |
| 1/26 | Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 | ОРУ. Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |
| 2/27 | Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |
| 3/28 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |
| 4/29 | Мост (с помощью и самостоятельно). | 1 | 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 «Точный поворот» | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |
| 5/30 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 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 «Точный поворот» | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |  |
| 6/31 | Ходьба по бревну и на носках. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну и на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов |  |
| *Висы (6 ч)* | | | | | | |
| 1/32 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Выполнять висы и упоры. | Текущий |  |
| 2/33 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Выполнять висы и упоры | Текущий |  |
| 3/34 | ОРУ с обручами | 1 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Выполнять висы и упоры | Текущий |  |
| 4/35 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Выполнять висы и упоры | Текущий |  |
| 5/36 | ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |
| 6/37 | ОРУ с мячами. Игра «Три движения» | 1 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов: М: 5-3-1  Д:12-8-2 |  |
| *Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)* | | | | | | |
| 1/38 | Лазание по канату в три приёма. | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок. | Текущий |  |
| 2/39 | Лазание, перелезание через препятствие | 1 | ОРУ в движении. Лазание, перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок. | Текущий |  |
| 3/40 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно – силовых качеств. | Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок. | Текущий |  |
| 4/41 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок. | Текущий |  |
| 5/42 | Опорный прыжок на горку матов.  Игра «Верёвочка под ногами» | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок. | Оценка техники лазания |  |
| 6/43 | Лазание по канату | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Лазать и перелезать через препятствия; выполнять опорный прыжок. | Оценка техники лазания |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | |
| *Подвижные игры (18 ч)* | | | | | | |
| 1/44 | Подвижные игры. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 2/45 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно – силовых способностей. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 3/46 | Игры «Космонавты», «Белые медведи». | 1 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 4/47 | Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | 1 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 5/48 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 6/49 | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 7/50 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 8/51 | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  |
| 9/52 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 10/53 | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно – силовых качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 11/54 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 12/55 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 13/56 | Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» | 1 | ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 14/57 | Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» | 1 | ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 15/58 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 16/59 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 1 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 17/60 | Эстафеты с предметами. | 1 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| 18/61 | Игра «Парашютисты». | 1 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | |
| 1/62 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 2/63 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. ОРУ. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 3/64 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 4/65 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 5/66 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 6/67 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 7/68 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 8/69 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 9/70 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 10/71 | Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 11/72 | Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 12/73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 13/74 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 14/75 | Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини -баскетбол. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 15/76 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | 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. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 16/77 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 17/78 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 18/79 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 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. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 19/80 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | 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. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 20/81 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 21/82 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 22/83 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| 23/84 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |  |
| 24/85 | Эстафеты с мячами. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | |
| *Бег по пересечённой местности (10 ч)* | | | | | | |
| 1/86 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 2/87 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 3/88 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 4/89 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). Игра «Конники спортсмены». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 5/90 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 6/91 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 7/92 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 8/93 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 9/94 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Текущий |  |
| 10/95 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы». | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. | Без учета времени |  |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | | | | | |
| *Бег и ходьба (4 ч)* | | | | | | |
| 1/96 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 2/97 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 3/98 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |
| 4/99 | Бег на результат (30, 60 м). | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 30 м:  М:5,0-5,5-6,0 с;  Д:5,7-6,0 с.  60 м:  М: 10,0 с;  Д: 10,5 с. |  |
| *Прыжки (3 ч)* | | | | | | |
| 1/100 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий |  |
| 2/101 | Тройной прыжок с места. | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий |  |
| 3/102 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий |  |
| *Метание мяча (2 ч)* | | | | | | |
| 1/103 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры с мячом. | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | Метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий |  |
| 2/104 | Бросок мяча на дальность. Игры с мячом. | 1 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | Метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель *(из 5 попыток - три попадания)* |  |

**Практическая часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№  п\п** | **Тема практической работы** | **Дата** |
| 1 | Бег на результат (30, 60 м). |  |
| 2 | Метание в цель |  |
| 3 | Кросс (1 км) |  |
| 4 | Оценка техники выполнения висов |  |
| 5 | Кросс (1 км) |  |
| 6 | Бег на результат (30, 60 м). |  |
| 7 | Метание в цель |  |

**Материально техническое обеспечение**

**Учебно – методический комплект**

**Программа** «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, М:, Просвещение 2011

**Учебник** по физической культуре,. 4 класс. Автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2011

**Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. В.И. Лях, А.А.Зданевич В.И. Издательство «Учитель». Волгоград, 2011 г.

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Спортивный конь.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

**Технические средства обучения.**

Телевизор.

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.