**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА для 4 класса**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов

1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3) Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

4) Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

 Рабочая программа составлена с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплекс

Для реализации Программы используются следующие учебно- методическое обеспечение:

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура, 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год

**Цели и задачи**

 Общей **целью** образования в области физической культуры является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнеия физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

 В программе для **4 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Основные требования к уровню подготовленности**

**учащихся 4 класса по физической культуре за учебный год**

 Знать:

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические****способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Скоростные** | Бег 30м с высокого старта , сек | **6,5** | **7,0** |
| **Силовые** | Прыжок в длину с места, смСгибание рук в висе (мал)., лёжа ( дев). (кол. раз) | **130****5** | **125****6** |
| **К выносливости** | Бег 1000м | **Без учёта времени** |
| **К координации** | Челночный бег 3Х10м, сек. | **10,3** | **10,5** |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 7 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 3-4 шагов; преодоление с помощью бега и прыжков полосы горизонтальных и вертикальных препятствий; прыгать в глубину; прыгать в высоту с прямого разбега через неподвижную и качающуюся скакалку; прыгать с поворотом на 180 градусов.

***В метании на дальность и на меткость:*** метать небольшие предметы и мяча до 150 граммов на дальность с места правой и левой рукой; толкам и метать набивной мяч массой до 1 кг двумя руками из различных исходных положений ( снизу, от груди); метать малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-4 м .

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канату и др. на расстоянии 4 м; выполнять группировки из различных исходных положений; ходить по гимнастической скамейке на носках, с переступанием предметов и поворотов на двух ногах; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3 класса; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд; в положении наклона туловища вперёд, ноги прямые, касаться пальцами рук пола.

***В подвижных играх:*** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение на месте, в ходьбе и беге, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну игру, комплексно воздействующих на организм («перестрелка», «Борьба за мяч», мини-футбол).

***Физическая подготовленность:*** показать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей ( табл. №1).

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для учащихся 3 класса подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр, выполнения других заданий.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
|  1. | ***Легкая атлетика***  | Инструктаж по охране труда и техника безопасности на цуроках легкой атлетики. |  16 | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций.Устный опрос | Текущий |  |  |
|  2  | Спринтерский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |    | Обучение  |  Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
|  3  |  | Высокий старт.  |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта |   текущий |  |  |
| 4  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | текущий |  |  |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Скоростной бег.до 40 метров.ОРУ в движении. СУ.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |  |  |
| 6 |  | Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ.Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6 |  |  |
| 7 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |  |  |
| 8 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |   «5»- 4 попадания«4»- 3 попадания«3»- 1 попадание |  |  |
| 9 |  | Развитие координационных способностей.  |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5Девочки: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0 |  |  |
| 10 |  | Метание мяча на дальность, из различных положений |  | комплексный | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий |  |  |
|  11 |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий |  |  |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  | Уметь демонстрировать технику в целом. | МетаниеМальчики:«5» «4» «3»27м 22м 18мДевочки:«5» «4» «3»18м 16м 12м |  |  |
| 13 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Мальчики:«5» «4» «3»180 145 130Девочки:«5» «4» «3»170 140 125 |  |  |
| 14. |  | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:«5» «4» «3»1250 900 850Девочки:«5» «4» «3»1050 750 650 |  |  |
| 15 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Текущий |  |  |
| 16 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУПрыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:«5» «4» «3»300 260 220Девочки:«5» «4» «3»260 220 180 |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега | Текущий |  |  |
| 18 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.  | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 19 |  | Развитие силовой выносливости. Длительный бег. |  | комплексный | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 21 |  | Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения |  | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 22 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 23 |  | Переменный бег.Прыжковые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ.. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |  |  |
| 25 |  | Гладкий бег.Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |  |  |
| 26 |  | Длительный бег  |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 27 | ***Подвижные игры с элементами*** ***баскетбола*** | Стойки и передвижения | 18 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений . | текущий |  |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, остановки. |  | совершенствование |  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
| 29 |  | Стойки и передвижения, повороты,остановки. |  | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
|  30 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 31 |  | Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 32 |  | Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения |  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 33 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; вПодвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 34 |  | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча  |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 35 |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 36 |  | Бросок мяча  |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | текущий |  |  |
| 37 |  | Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча. |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с местаПодвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 38 |  | Бросок мяча в движении |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 39 |  | Развитие ловкости |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/И « Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 40 |  | Развитие ловкостиСпециальные беговые упражнения. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/И « Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 41 |  | Развитие ловкости.Приемы ловли и передачи мяча. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 42 |  | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |
| 43 |  | Игровые заданияРазвитие координационных способностей.  |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |
| 44 |  | Игровые задания с передачей мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |
| 45  | ***Лыжная* подготовка** | Спуск в низкой стойке | 18 | комплексный | 1. л посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге.

 Спуск в низкой стойке.Подъем «полуелочкой» | Уметь выполнять перенос массы тела | текущий |  |  |
| 46 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. мм Обучение остановке маховой

ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 47 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение  | Обучение переносу массы телана маховую ногу вскользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы телана маховую ногу в1. скользящем шаге.
 | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 49 |  | 1. в п Попеременный
2. двухшажный ход
 |  | совершенствование | 1. Об совершенствование согласованности движения
2. рук и ног в попеременном
3. двухшажном ходе.
 | 1. Ум Уметь согласованно раб тать руками и ногами в попеременном

 двухшажном ходе. | текущий |  |  |
| 50 |  | Подъем «полуелочкой» |  | Обучение | 1. ссс Учить согласованности движения ру рук и ног в скользящем шаге и в
2. подъеме «полуелочкой».
3.
 | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 51 |  | Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием. |  | Обучение | 1. Учить согласованности движения ру рук и ног в скользящем шаге и в
2. подъеме «полуелочкой».
3. Отталкивание ногой в повороте

 переступанием в движении. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 52 |  | Попеременный  Двухшажный ход |  | 1. ко

Обучение | 1. мм Подседание и быстрое разгибание ногноги при оталкивании в
2. попеременном двухшажном хое.
3. Учет навыков скользящего шага
4. и поворота переступанием с

продвижением вперед. | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. | текущий |  |  |
| 53 |  | Попеременный  Двухшажный ход.Подъем «лесенкой» |  | Обучение | 1. мм Подседание и быстроераз гибание ноги при оталкивании в
2. попеременном двухшажном ходе
3. Учет навыков скользящего шага
4. и поворота переступанием с

продвижением вперед. Подъем «лесенкой» | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.Уметь владеть подъемом «лесенкой» | текущий |  |  |
| 54 |  | Постановка палокв одновременном бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. Отталкивание руками в
2. одновременном бесшажном
3. ходе.Постановка палпалок.Порхождение дистанции 2.5 2 км.
 | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | текущий |  |  |
| 55 |  | Постановка палокв одновременном бесшажном ходе |  | совершенствование | 1. От отталкивание руками в
2. одновременном бесшажном

 ходе.Постановка палок.Порхождение дистанции 2.5 км. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| 56 |  | Развитие выносливости |  | совершенствование | 1. Отталкивание ногой в попопеременном двухшажном ходе.
2. Прохождение дистанции 2,5 км.
3.
 | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |
| 57 |  | Развитие выносливости. Подъем «лесенкой» |  | совершенствование | 1. От отталкивание ногой в поппопеременном двухшажном ход
2. Прохождение дистанции 2,5 км.
3. Учет техники выполнения

 подъема «лесенкой» прямо | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| 58 |  | Попеременный двухшажный ход |  | Обучение | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в
2. попеременном двухшажном ходе
3.
 | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |
| 59 |  | 1. Одновременный двудвухшажный
2. Ход.
 |  | Обучение | одсподседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 1. попеременном двухшажном ходходее.

 Учить наклону туловища и 1. движению рук в
2. одновременном двухшажном
3. ходе. прохождение дистанции1 км
 | Уметь владеть техникой передвижения 1. Од одноновременным дву двухшажным
2. Ходом.

  | Текущий |  |  |
| 60 |  | Попеременный двухшажный,1. Одновременный дву двухшажный ход
2.
 |  | совершенствование | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в
2. попеременном двухшажном ходе.
3. Учить наклону туловища и
4. движению рук в
5. одновременном двухшажном
6. ходе. Учет прохождение дистанции 1 км
 | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| 61 |  | Поворот переступаниемпри спуске |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |  |  |
| 62 |  | Поворот переступаниемпри спуске.Техника выполнения спуска восновной стойке. |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 кмУчет техники выполнения спуска вОсновной стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | Текущий |  |  |
| 63 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 15 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.  | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
| 64  |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |
| 65 |  | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |  |  |
| 66 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |
| 67  |  | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |  |  |
| 68  |  | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |  |  |
| 69 |  | Развитие силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений  | Текущий |  |  |
| 70 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |  |  |
| 71 |  | Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений  | Текущий |  |  |
| 72 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |   комплексный | ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 73 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. |  |  комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Текущий |  |  |
| 74 |  | Упражнения на равновесие |  |  комплексный | ОРУ, СУ . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 75 |  | Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 76 |  | Лазание и перелезание. |  | комплексный | ОРУ, СУЛазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 77 |  | Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
| 78 | Кроссовая подготовка | Преодоление препятствий |   8 | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 79 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега | Текущий |  |  |
| 80 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в горуПеременный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 81 |  | Переменный бег, прыжки и многоскоки. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |  |
| 82 |  | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 83 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров  | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 84 |  | Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | Тестирование бега на 1000 метров. | Текущий |  |  |
| 85 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | Мальчики:«5» «4» «3»1250 900 850Девочки:«5» «4» «3»1050 750 650 |  |  |
| 86 | ***Легкая атлетика***Спринтерский бег |  Развитие скоростных способностей.  |  17 | Обучение  |  Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 87  |  | Высокий старт |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта |   текущий |  |  |
| 88 |  | Высокий старт Стартовый разгон |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий |  |  |
| 89 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | текущий |  |  |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6 |  |  |
| 91 |  | Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( мальч) от скамейки (дев) | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий |  |  |
| 92 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |  |  |
| 93 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  «5»- 4 попадания«4»- 3 попадания«3»- 1 попадание |  |  |
| 94 |  | Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |  |  |
| 95 |  | Развитие координационных способностей.  |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |
| 96 |  | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5Девоч: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0 |  |  |
| 97 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий |  |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | МетаниеМальчики:«5» «4» «3»27м 22м 18мДевочки:«5» «4» «3»18м 16м 12м |  |  |
| 99 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | . | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Текущий |  |  |
| 100 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения. |  | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:«5» «4» «3»180 145 130Девочки:«5» «4» «3»170 140 125 |  |  |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении.. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Текущий |  |  |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения |  | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Текущий |  |  |
| 103 |  | Развитие силовых способностей . Специальные беговые упражнения |  | совершенствование | . Специальные беговые упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( мальч) от скамейки (дев) | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |
| 104 |  | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |
| 105 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | совершенствование | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |