**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, см  Сгибание 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» - 6,4  Девоч: «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»- 9,5  Девочки: «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. | | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  27м 22м 18м  Девочки:  «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»  180 145 130  Девочки:  «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 900 850  Девочки:  «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. СУ  Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | Мальчики:  «5» «4» «3»  300 260 220  Девочки:  «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 ловкости  Специальные 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 задания  Развитие 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 тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | | текущий | |  | |  | |
| 48 | |  | | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в   1. 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». | 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 палок  в 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 палок  в 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. | 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 | 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 |  | 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 переступанием  при спуске |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с 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 переступанием  при спуске.  Техника выполнения спуска в  основной стойке. |  | совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной 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 900 850  Девочки:  «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» - 6,4  Девоч: «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»- 9,5  Девоч: «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. | | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  27м 22м 18м  Девочки:  «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»  180 145 130  Девочки:  «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 | |  | |  |