|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**руководитель м/объединения Мелентьева А.В.протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **СОГЛАСОВАНО**зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Шестакова И.В.«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **УТВЕРЖДАЮ**Директор ГБОУ СОШ №1970 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юдина Т.Н.«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НА 2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по физической культуре для 1-4 классов.

учитель:

1. Мелентьева Алевтина Владимировна 4 «А», «Б», «В» класс (102 ч)

Составлено в соответствии с программой:

«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» .

Программы общеобразовательных учреждений.

Авторы программы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Москва, «Просвещение», 2011 год;

«Физическая культура гимнастика»

Программы общеобразовательных учреждений.

Авторы программы:

И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Москва, «Просвещение», 2011 год

2014 год

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |  |
| Дата  | № урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | **Легкая атлетика****Гимнастика** | Ходьба и бегМеждународные соревнования по гимнастике | 3 ч.1 ч. | Вводный | 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 ТБ | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 1 |
| Совершенствование УУД | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 2 |
| Вводный | Инструктаж по ТБ. Кто проводит международные соревнования по гимнастике? Что такое соревнования? Гимнастика и другие виды спорта. | Знание организаций проводящие международные соревнования по худ. и спорт. гимнастике. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 3 |
| Совершенствование УУД | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 4 |
| Прыжки | 2 ч. | Изучение нового материала | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Гимнастические упражнения  | 8 ч. | Изучение нового материала  | Разучивание новых упражнений разминок. Бег спиной. Выполнение упражнений партерной разминки. Упр. для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп. Приседания (30 сек). | Методика выполнения упражнений по его «названию». Техника разучивания упражнений. Выявление ошибок выполнения и их исправления. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 6 |
| Совершенствование УУД | Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 7 |
| Метание | 2 ч. | Изучение нового материала | Метание мяча. Челночный бег 3х10 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать мяч, развивать скоростно-силовые способности | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 8 |
| Совершенствование УУД | Разучивание новых упражнений разминок. Бег спиной. Выполнение упражнений партерной разминки. Упр. для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек). | Методика выполнения упражнений по его «названию». Техника разучивания упражнений. Выявление ошибок выполнения и их исправления. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 9 |
| Совершенствование УУД | Метание мяча. Челночный бег 3х10 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать мяч, развивать скоростно-силовые способности | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 10 |
| 2 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности | 7 ч. | Изучение нового материала | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Сгибание и разгибание рук из положения лежа. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 11 |
| Изучение нового материала | Развитие гибкости. Наклон туловища, назад стоя на коленях «Колечко». Отклонение туловища, назад лежа на животе «Запятая». Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях) «Свечка». Наклон вперед из положения сидя. | Технически правильно выполнять упражнения. Умение описать технику разучиваемых упражнений. Выявление ошибок и их исправление. Контролировать величину нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 12 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 6 мин. Подтягивание из виса. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 13 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 14 |
| Совершенствование УУД | Развитие гибкости. Наклон туловища, назад стоя на коленях «Колечко». Отклонение туловища, назад лежа на животе «Запятая». Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях) «Свечка». Прыжки на скакалке (1 мин). | Технически правильно выполнять упражнения. Умение описать технику разучиваемых упражнений. Выявление ошибок и их исправление. Контролировать величину нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 16 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 17 |
| Изучение нового материала | Выполнение поворотов. Повороты в различных позициях. Вращение всего тела в простейшие позиции «Шене», «Флажок», «Казак», «Басе». Прыжки на скакалке (30 сек) | Технически правильно выполнять упражнения. Умение описать технику разучиваемых упражнений. Выявление ошибок и их исправление. Контролировать величину нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 18 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 19 |
| Совершенствование УУД | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 20 |
| Совершенствование УУД | Выполнение поворотов. Повороты в различных позициях. Вращение всего тела в простейшие позиции «Флажок», «Казак», «Басе». Прыжки на скакалке (15 сек). | Технически правильно выполнять упражнения. Умение описать технику разучиваемых упражнений. Выявление ошибок и их исправление. Контролировать величину нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 21 |
| 3 | **Гимнас-****тика** | Акробатика.Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 4 ч. | Изучение нового материала | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 22 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 23 |
| Изучение нового материала | Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами. Прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега. Прыжок «шагом» толчком двумя ногами. Прыжок вперед с согнутыми во время полуповорота ногами. Метание мяча из-за головы. | Технически правильно выполнять упражнения. Умение описать технику разучиваемых упражнений. Выявление ошибок и их исправление. Контролировать величину нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 25 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 26 |
| Совершенствование УУД | Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами. Прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега. Прыжок «шагом» толчком двумя ногами. Прыжок вперед с согнутыми во время полуповорота ногами. Метание мяча сидя от груди и из-за головы. | Технически правильно выполнять упражнения. Умение описать технику разучиваемых упражнений. Выявление ошибок и их исправление. Контролировать величину нагрузки.. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 27 |
| ВисыАкробатические упражнения | 4 ч.4 ч. | Изучение нового материала | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 28 |
| Совершенствование УУД | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 29 |
| Изучение нового материала | «Мост» и выход из «Моста». «Мост» на предплечьях. «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком – «Колесо». | Описание техники разучиваемых упражнений. Освоение техники разучиваемых упражнений, выявление и исправление ошибок. Соблюдение правил ТБ при выполнении упражнений. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 30 |
| Совершенствование УУД | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 32 |
| Совершенствование УУД | «Мост» и выход из «Моста». «Мост» на предплечьях. «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком – «Колесо». | Описание техники разучиваемых упражнений. Освоение техники разучиваемых упражнений, выявление и исправление ошибок. Соблюдение правил ТБ при выполнении упражнений. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 33 |
|  |  | Опорный прыжок, лазание  | 4 ч. | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 34 |
| Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 35 |
| Совершенствование УУД | «Мост» и выход из «Моста». «Мост» на предплечьях. «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком – «Колесо». | Описание техники разучиваемых упражнений. Освоение техники разучиваемых упражнений, выявление и исправление ошибок. Соблюдение правил ТБ при выполнении упражнений. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 36 |
| Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 38 |
| Совершенствование УУД | «Мост» и выход из «Моста». «Мост» на предплечьях. «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком – «Колесо». | Описание техники разучиваемых упражнений. Освоение техники разучиваемых упражнений, выявление и исправление ошибок. Соблюдение правил ТБ при выполнении упражнений. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 39 |
| 4 | **Подвижные игры** | Хореографи-ческая подготовка | 12 ч.6 ч. | Изучение нового материала | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать ТБ | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 40 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 41 |
| Изучение нового материала | Разучивание новых танцевальных элементов. «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов. Импровизация под музыкальное сопровождение. | Выполнение танцевальных элементов. Освоение техники танцевальных элементов.Умение комбинировать и импровизировать танцевальные элементы под музыкальное сопровождение | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 42 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 43 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 44 |
| Совершенствование УУД | Разучивание новых танцевальных элементов. «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов. Импровизация под музыкальное сопровождение. | Выполнение танцевальных элементов. Освоение техники танцевальных элементов.Умение комбинировать и импровизировать танцевальные элементы под музыкальное сопровождение | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 45 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 46 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 47 |
| Совершенствование УУД | Разучивание новых танцевальных элементов. «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов. Импровизация под музыкальное сопровождение. | Выполнение танцевальных элементов. Освоение техники танцевальных элементов.Умение комбинировать и импровизировать танцевальные элементы под музыкальное сопровождение | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 48 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Изучение нового материала | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 50 |
| Совершенствование УУД | Разучивание новых танцевальных элементов. «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов. Импровизация под музыкальное сопровождение. | Выполнение танцевальных элементов. Освоение техники танцевальных элементов.Умение комбинировать и импровизировать танцевальные элементы под музыкальное сопровождение | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 51 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 52 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 53 |
| Совершенствование УУД | Разучивание новых танцевальных элементов. «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов. Импровизация под музыкальное сопровождение. | Выполнение танцевальных элементов. Освоение техники танцевальных элементов.Умение комбинировать и импровизировать танцевальные элементы под музыкальное сопровождение | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 54 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 55 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 56 |
| Совершенствование УУД | Разучивание новых танцевальных элементов. «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов. Импровизация под музыкальное сопровождение. | Выполнение танцевальных элементов. Освоение техники танцевальных элементов.Умение комбинировать и импровизировать танцевальные элементы под музыкальное сопровождение | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 57 |
| 5 | **Подвижные игры на основе баскетбола** |  | 16 ч. | Изучение нового материала | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 58 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 59 |
| Работа с предметами | 8 ч. | Изучение нового материала | Освоение вращения скакалки. Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения. Соблюдение правил ТБ.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 60 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 62 |
| Совершенствование УУД | Освоение вращения скакалки. Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 63 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 64 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 65 |
| Совершенствование УУД | Освоение вращения скакалки. Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 66 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 67 |
| Изучение нового материала | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 68 |
| Совершенствование УУД | Освоение вращения скакалки. Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 69 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 70 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 71 |
| Изучение нового материала | Освоение перебрасывания и перекатывания мяча. Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней. («Горячий колобок»). Перекатывания мяча по полу («Колобок по полу»). По двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 72 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 73 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 74 |
| Совершенствование УУД | Освоение перебрасывания и перекатывания мяча. Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней. («Горячий колобок»). Перекатывания мяча по полу («Колобок по полу»). По двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 75 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 76 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 77 |
| Совершенствование УУД | Освоение перебрасывания и перекатывания мяча. Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней. («Горячий колобок»). Перекатывания мяча по полу («Колобок по полу»). По двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Изучение нового материала | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 79 |
| Совершенствование УУД | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 80 |
| Совершенствование УУД | Освоение перебрасывания и перекатывания мяча. Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней. («Горячий колобок»). Перекатывания мяча по полу («Колобок по полу»). По двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»). | Освоение техники сочетания танцевальных шагов и элементов с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявление и исправление ошибок выполнения.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 81 |
| 5 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности | 7 ч. | Изучение нового материала | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 82 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 6 мин. Приседания (30 сек). Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 83 |
| Подготовка к показательному выступлению | 8 ч. | Изучение нового материала | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек) | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 84 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 7 мин. Сгибание и разгибание рук из положения лежа. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 85 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 7 мин. Челночный бег 3х10 м. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 86 |
| Совершенствование УУД | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Наклон вперед из положения сидя | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 87 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Равномерный бег 8 мин. Подтягивание из виса. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 88 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 89 |
| Совершенствование УУД | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Прыжки на скакалке (1 мин) | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 90 |
| Совершенствование УУД | Кросс 1000 м по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 91 |
| 6 | **Легкая атлетика** | Бег и ходьба | 2 ч. | Изучение нового материала | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 92 |
| Совершенствование УУД | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Прыжки на скакалке (30 сек) | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 93 |
| Совершенствование УУД | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 94 |
| Прыжки | 3 ч. | Изучение нового материала | Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках,правильно приземляться | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 95 |
| Совершенствование УУД | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Прыжки на скакалке (15 сек.) | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 96 |
| Совершенствование УУД | Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |  Уметь правильно выполнять движения в прыжках,правильно приземляться | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 97 |
| Совершенствование УУД | Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках,правильно приземляться | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 98 |
| Совершенствование УУД | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Метание мяча стоя из-за головы | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Метание  | 2 ч. | Изучение нового материала | Метание мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать на дальность и в цель | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 100 |
| Совершенствование УУД | Метание мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать на дальность и в цель | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 101 |
| Совершенствование УУД | Подготовка номера. Составление программы для коллективного выступления. Метание мяча сидя от груди и из-за головы | Умение выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 102 |

Задание на лето