****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Предмет:**физическая культура

**Класс: 4**

**Всего часов на изучение программы:**102

**Количество часов в неделю: 3 часа**

1. **Статус программы**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе

- является приложением к образовательной программе начального общего образования МБОУ « Баклановская СОШ»;

- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного  Образовательного  стандарта (II)  начального общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г;

- способствует  сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

**1.2. Назначение программы**

**-**для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ « Баклановская СОШ » программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ « Баклановская СОШ » программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория обучающихся: учащиеся 4в класса МБОУ « Баклановская СОШ »

- сроки освоения программы: 1 год

**1.3. Цель программы**

**-** освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

             **1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897   от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Письма Министерства образования и науки Оренбургской области от 21.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г.         № 1089;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
7. Приказа Министерства Образования и науки Российский Федерации от 24.12.2009 г.       № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
8. Приказа Министерства образования и науки Оренбургской области от 16.06.2011 г.№04-997 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Оренбургской области в 2011-2012 учебном году» и СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
9. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

   **1.5. Особенности программы**

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

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**1.6. Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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.

Решая задачи физического воспитания,  необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов мое совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

1. **Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций   МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                            - Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                            - прыжки

                                            - метания

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

                           - Кроссовая подготовка:

                                             - освоение техники бега в равномерном темпе

                                             - чередование ходьбы с бегом

                                             - упражнения на развитие выносливости

                            - Подвижные игры:

                                               - освоение различных игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

                            - подвижные игры с элементами баскетбола

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–4 классы.*Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*3–4 классы.*Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.*Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.*Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.*П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности  на уроках.

**3. Требования к уровню подготовки учащихся  4 класса по физической культуре.**

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических 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, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1.5 кмПлавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |  |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:*правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:*метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:*ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:*уметь играть в подвижные  игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:*показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

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

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1. **Распределение учебного материала на различные виды программного материала  в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 25 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 23 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 21 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 21 |
|  | ИТОГО: | 102 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Разделы** | **Количество****часов** |
| 1-11 | Легкая атлетика | 11 |
| 12 - 22 | Кроссовая подготовка | 11 |
| 23 - 34 |   Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 35 - 59 | Подвижные игры | 25 |
| 60 - 80 |  Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
| 81- 90 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 91 -102 | Легкая атлетика | 12 |

1. **Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класса**
2. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях,  А.А.Зданевич, 2011г.
3. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4  класс»
4. Количество часов по программе: 102 ч. Количество часов регионального компонента: 10 ч.
5. Формы контроля: тестирование - 12 тестов

                               фронтальный опрос - 4

                               контрольные нормативы – 23

1. Количество часов регионального компонента: 10 ч.
2. Формы контроля: тестирование - 12 тестов

                               фронтальный опрос - 4

                               контрольные нормативы – 23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела программы** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **ЗУН** |  |  | **Дата****фактически** | **Дата****по плану** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **уметь** | **знать** |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | 6 |  |
| 1. | 1 четвертьЛегкая атлетика (11 часов) |     Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Профилактика травматизма на урокахлегкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 2 |  |     Разновидности ходьбы и бега. |  Комплексный | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. |  |  | . |
| 3 |  |   Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный |  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 4 |  |   Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений |  |  |  |
| 5 |  |  Бег на скорость 30, 60 м. | учетный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений |  |   |  |
| 6 |  |  Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться . |  Знать технику выполнения прыжка |  |  |  |
| 7 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться |  Знать технику выполнения прыжка |  |  |  |
| 8 |  |  Прыжок в длину способом согнув ноги. |  комплексный | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться   |  Знать технику выполнения прыжка |  |  |  |
| 9 |  |   Метание теннисного мяча на дальность | изучение нового материала | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель   |  Знать какие физические качества развивает метание |  |  |  |
| 10 |  |   Метание теннисного мяча на дальность | комплексный |  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание |  |  |  |
| 11 |  |   Метание теннисного мяча на дальность |  комплексный |  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание |  |  |  |
| 12 | Кроссовая подготовка(11 часов) |  Равномерный бег 5 мин | комплексный |  Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге |  |  |  |
| 13 |  | Равномерный бег 6 минут | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге |  |  |  |
| 14 |  |  Равномерный бег 6 мин |  Комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 15 |  |  Равномерный бег 7 мин | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге |  |  |  |
| 16 |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге |  |  |  |
| 17 |  |   Равномерный бег 8 мин | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 18 |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 19 |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 20 |  |   Равномерный бег 9 мин | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 21 |  |  Равномерный бег 10 мин |  комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 22 |  |  Кросс 1 км по пересеченной местности. |  учетный |  Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |  |  |
| 23 | Гимнастика(5 часов) |   Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучениеновогоматериала |  Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. |  Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. |  |  |  |
| 24 |  |  Техника акробатических упражнений. |  Комплексный | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  Знать технику выполнения акробатических упражнений. |  |  |  |
| 25 |  | Техника акробатических упражнений. |  | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. |  |  | . |
| 26 |  |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | учетный |  Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. |  Знать технику выполнения акробатических упражнений. |  |   |  |
| 27 |  |   Ходьба по бревну на носках. | комплексный |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать терменалогию разучиваемых упражнений |  |   | . |
| 28 | II четвертьГимнастика(7 ч) |  Висы и упоры. Строевые упражнения. |  Изучениеновогоматериала |  Уметь выполнять висы и упоры | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при   освоении и выполнении упражнений |  |  |  |
| 29 |  |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | комплексный | Уметь выполнять висы и упоры |  Знать технику выполнения висов и упоров. |  |  |  |
| 30 |  | Висы и упоры (оценка техники). | учетный | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Знать технику выполнения висов и упоров. |  |  |  |
| 31 |  |  Висы и упоры.  Подтягивание в висе (на результат). | учетный | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе |  Знать технику выполнения висов и упоров. |  |   |  |
| 32 |  | Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | УметьВыполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при   освоении и выполнении упражнений |  |  |  |
| 33 |  | Прыжки через скакалку | комплексный | УметьВыполнять прыжки через скакалку |  |  |  |  |
| 34 |  | Прыжки через скакалку | Учетный | УметьВыполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при   освоении и выполнении упражнений |  |  |  |
|  35 | Подвижные игры(14ч) |   Техника безопасности  при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучениеновогоматериала | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр. |  |  |  |
| 36 |  |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 37 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 38 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 39 |  |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 40 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 41 |  |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 42 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 43 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 44 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | комплексны | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 45 |  |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 46 |  |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 47 |  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка»,  «Четыре стихии». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 48 |  |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 49 | III четвертьПодвижные игры (11 ч) |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 50 |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 51 |  |  Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 52 |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 53 |  |  Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 54 |  | Игры: «Пустое место», «Невод». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 55 |  |  Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  | . |
| 56 |  | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 57 |  | Игры: «По местам», «Перестрелка». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 58 |  | Игры:«Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать способы ловли и передачи мяча   |  |  |  |
| 59 |  | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч) |  Передача двумя руками от груди. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча   |  |  |  |
| 61 |  | Передача двумя руками от груди. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча   |  |  |  |
| 62 |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча   |  |  |  |
| 63 |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать способы ловли и передачи мяча   |  |  |  |
| 64 |  | Ловля и передача мяча | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча   |  |  |  |
| 65 |  | Ловля и передача мяча | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 66 |  | Ведение мяча. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 67 |  | Ведение мяча. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;   | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 68 |  | Ведение мяча. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 69 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 70 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;   | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 71 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный |  | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 72 |  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | комплексный |  | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 73 |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».   | комплексный | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола |  |  |  |
| 74 |  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 75 |  |  Игра «Перестрелка». Эстафета. | комплексный | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 76 |  |  Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | комплексный | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола |  |  |  |
| 77 |  | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | комплексный | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 78 |  | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | комплексный | Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол. | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 79 | IVчетвертьПодвижные игры на основе баскетбола (2 ч) | Мини-баскетбол. | комплексный | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола |  |  |  |
| 80 |  | Мини-баскетбол. |  | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила подвижных игр |  |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка (10ч) | Бег по пересеченной местности | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 82 |  | Бег по пересеченной местности | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 83 |  | Равномерный бег 6 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 84 |  | Равномерный бег 7 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 85 |  | Равномерный бег 8 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 86 |  | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  | . |
| 87 |  | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  | . |
| 88 |  | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 89 |  | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |  |  |
| 90 |  | Кросс 1 км | учетный |  | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения |  |  |  |
| 91 | Легкая атлетика (12 ч) | Виды ходьбы и бега. | комплексный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения |  |  |  |
| 92 |  |  Спринтерский бег. | комплексный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения |  |  |  |
| 93 |  | Спринтерский бег. | комплексный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения |  |  |  |
| 94 |  |  Спринтерский бег | комплексный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения |  |   |  |
| 95 |  | Бег на результат 30, 60 м | учетный | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения |  |  |  |
| 96 |  | Техника прыжков | Изучение нового материала | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 97 |  | Техника прыжков | комплексный | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 98 |  | Техника прыжков | комплексный | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 99 |  |  Прыжок в длину с места. | учетный | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность | комплексный | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 101 |  | Метание мяча на дальность | комплексный | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |
| 102 |  | Метание мяча на дальность | учетный | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |  |