**Программа «Физическая культура»**

***Пояснительная записка***

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

[Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета](http://school2100.com/uroki/elementary/rus.php#m5)

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### *Содержание курса*

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  |
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный  1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 30 Дев.34** |  |  |
| Комплексный  2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание Мал.2  Подтягивание из виса лежа Дев. 8 |  |  |
| Комплексный  3  Комплексный  4 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5  Дев. 3 |  |  |
| Учётный  5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м.  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 125 |  |  |
| Прыжки 3 часа | Комплексный  6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 15 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный  8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| Метание 3 часа | Комплексный  9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Комплексный  11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 18 часов.** |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры 18 часов.** | Комплексный  12, 13  Комплексный | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный  14, 15  Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный  16, 17  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разги -бание рук в упоре (высокаяопора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Комплексный  18, 19  Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный  20, 21  Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34 Дев.38** |  |  |
| Комплексный  22, 23  Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  24, 25  Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный  26, 27  Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  28,29  Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика 18 часов.** |  |  |  |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов | Комплексный 30 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный 31  Комплексный 32 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 33  Комплексный 34 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 32 Дев. 36** |  |  |
| Учётный  35 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висеМал. 3  Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
| Висы 6 часов | Комплексный 36, 37  Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 7 Дев. 5 |  |  |
| Комплексный 38,39  Комплексный | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 130 |  |  |
| Комплексный 40 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры. | Текущий | Сгибание и разгиба -ние рук в упоре (высокая опора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Учётный  41 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов. | Комплексный 42, 43  Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34**  **Дев. 38** |  |  |
| Комплексный 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный 46, 47  Учётный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий  Оценка техники лазания по канату | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |  |  |
|  |  | **Лыжи 21 час** |  |  |  |  |  |
| Лыжи 21 час. | Комплексный  48 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный  49 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  50 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  51 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 36 Дев. 40** |  |  |
| Учётный  52 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |  |  |
| Учётный  53 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двух -шажного хода. |  |  |  |
| Комплексный  54 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Учётный  55 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |  |  |
| Учётный  56 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. |  |  |  |
| Комплексный  57 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Отжимание  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Комплексный  58 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  59 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  60 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 34 Дев. 38** |  |  |
| Комплексный  61 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| Комплексный  62 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  63 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
| Комплексный  64 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |  |  |
| Комплексный  65 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  66 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 17 Дев. 15 |  |  |
| Комплексный  67 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10 |  |  |
| Учётный  68 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Комплексный 69  Комплексный  70 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Скакалка за 15 сек. М-. 36 Д.40**  Подтягивание  Мал. 5 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |
| Комплексный 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
| Комплексный 73 Комплексный 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145 Дев. 140 |  |  |
| Комплексный 75  Комплексный 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Комплексный 77  Комплексный 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Комплексный 79  Совершенствования 80  Совершенствования 81  Комплексный 82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42**  Подтягивание  Мал. 6  Дев. 12 |  |  |
| Комплексный 83  Совершенствования 84 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| Совершенствования 86  Совершенствования 87 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |
| Комплексный 88  Совершенствования 89 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 14  Дев. 12 |  |  |
| Совершенствования  90 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.**  **Мал. 36 Дев. 40** |  |  |
| Совершенствования  91 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Подтягивание  Мал. 5  Дев. 11 |  |  |
| Совершенствования  92 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 11 Дев. 9 |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 10 часов.** |  |  |  |  |  |
| Бег и ходьба 4 часа. | Комплексный  93 | Инструктаж по Т.Б. 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 при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 145  Дев. 140 |  |  |
| Комплексный  94, 95  Комплексный | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18 Дев. 16 |  |  |
| Учётный  96 | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | 30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.;  д.:5,2-5,7-6,0с. 60м:  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 13  Дев. 11 |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  97, 98  Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | **Прыжки со скакалкой за сек.**  **Мал. 38 Дев. 42** |  |  |
| Комплексный  99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | Подтягивание  Мал. 6 Дев. 12 |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| Комплексный  101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Прыжки в длину с места  Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| Учётный  102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель (из пяти попыток- три попадания) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |