


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Угорье  
муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрена:

На заседании МО  
Протокол № 1  
«29» августа 2018 г

Проверена:

Ответственная за УВР:  Маркина Е.П.  
«01» сентября 2018 г

Утверждаю:

Директор школы:  Панарина А.Н.  
Приказ № 116-ОД  
«01» сентября 2018 г



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*** ***по физической культуре***

**Класс: 4**

УМК «Школа России»

Учитель: *Зезина Елена Александровна*

Количество часов на учебный год: 102, в неделю 3 час.

Учебник: *Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. М.: Просвещение, 2018*

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание в 4 классе отводится 102 часа в год.

**Авторская программа В. И. Ляха рассчитана на 3 часа (102 часа в год).** Изменений в рабочую программу не внесено.

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих задач:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Целями изучения учебного предмета «Физической культуры» являются:

подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;

освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь 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 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3X10м, с	11,0	

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие  
информационно-коммуникативные  
технологии личностно-ориентированного обучения  
уровневого, дифференцированного обучения  
развивающее обучение;  
игровые технологии.

УМК состоит из поурочных разработок по физкультуре для 4 класса (М.: ВАКО, 2012), учебника для общеобразовательных учреждений Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл. (М.: Просвещение, 2018)

Содержание программного материала  
Естественные основы (в процессе урока)

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы(в процессе урока)

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

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.

Приёмы закаливания.

Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

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

Тестирование физических способностей.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

## **Легкая атлетика**

Понятия: 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. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние

## **Подвижные игры**

Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Игры «Наступление», «Метко в цель». «Кто дальше бросит», «Наступление». Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Игры «Паровозики», «Наступление».

## **Лыжная подготовка**

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.

## **Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Методическая литература:

Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс. – М.: ВАКО, 2018. (В помощь школьному учителю)

Дополнительная литература:

1.Г.Ю. Фокин Уроки физкультуры в начальной школе 1-4 классы Москва.: «Школьная пресса», 2015

2.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014

3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2014.

4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2015.

5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Формы контроля	Домашнее задание	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>							
1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Повторить правила ТБ	
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять бег на корот. расстояния	
3	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Выполнять бег на скорость	
4	Бег на скорость (60м) Игра «Кот и мыши».	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с	Текущий	Повторить правила игры	

				максимальной скоростью(60 м)			
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0 60м: м.:10,0с, д.:10,5с	Выполнять ОРУ	
6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Выполнять прыжки через скакалку	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Выполнять прыжки в длину с места	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Выполнять прыжки в длину с места	
9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: метать из различных положений на дальность	Текущий	Выполнять прыжки через скакалку	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: метать из различных положений на дальность	Текущий	Повторить правила игры	
11	Бросок набивного	1	Метание малого мяча с места на заданное	Уметь: правильно	Текущий	Выполнять	

	мяча.		расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель		комплекс ОРУ	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>							
12	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять кувырок вперед	
13	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять кувырок назад	
14	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять кувырок вперед, назад	
15	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Повторить команды	
16	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять	Текущий	Выполнять кувырок назад с перекатом	



				акробатические элементы отдельно и в комбинации			
17	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Выполнять кувырок назад	
18	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом.	1	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ	
19	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры	Текущий	Повторить правила игры	
20	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Выполнять подтягивание и отжимание	
21	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	1	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ	
22	ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1	Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Выполнять подтягивание и отжимание	
23	Вис на	1	Построение в две шеренги. Перестроение	Уметь: выполнять	Подтягивания	Повторить	

	гимнастической стенке. Подтягивания в вися.		из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	м.:5-3-1р.; д.:12-8-2 р.	перестроение	
24	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Повторить правила игры	
25	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ	
26	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	Текущий	Знать правила игры	
27	Опорный прыжок на горку матов.	1	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	Выполнять комплекс ОРУ	
28	Опорный прыжок на горку матов.	1	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнять прыжки на месте	
29	Опорный прыжок на горку матов.	1	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	Выполнять комплекс ОРУ	

Подвижные игры (18ч)							
30	ОРУ.Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Знать правила игры	
31	Подвижные игры «Космонавты» «Разведчики и часовые».	1	ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Знать правила игры	
32	ОРУ.Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Разучить новые подв. игры	
33	Эстафеты с обручами. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнять ОРУ с обручем	
34	ОРУ.Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	ОРУ в движении. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Знать правила игры	
35	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Знать правила игры	
36	ОРУ.Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнять ОРУ с мячом	
37	Подвижные игры «Прыгуны и	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с	Уметь: играть в подвижные игры с	Текущий	Разучить новые подв. игры	

	пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».		гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	бегом, прыжками, метанием			
38	ОРУ. Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Знать правила игры	
39	Подвижные Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Знать правила игры	
40	ОРУ. Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнять ОРУ с мячом	
41	Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Знать правила игры	
42	ОРУ. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнять ОРУ с малым мячом	
43	Подвижные игры «Кузнечики», «Метко в цель».	1		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнять ОРУ с малым мячом	
44	ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров»	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит». «Западня». Развитие скоростно-	Уметь: осуществлять индивидуальные и	Текущий	Подобрать игры на	

	«Кто дальше бросит».		силовых способностей	групповые действия в подвижных играх		внимание	
45	ОРУ. Подвижные игры «Западня» «Кто дальше бросит».	1		Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ	
46	ОРУ. Подвижные игры «Парашютисты».	1	ОРУ. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Повторить правила подвиж.игр	
47	ОРУ. Подвижные игры «Парашютисты». Эстафеты с предметами.	1	ОРУ. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Повторить правила подвиж.игр	
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>							
48	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Знать:</i> правила Т\б, <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Текущий	Знать правила ТБ во время лыжн. подготовки	
49	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Повторить технику выполнения передвижения на лыжах	

50	Учет навыков спуска со склона.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Выполнять спуски и подъемы	
51	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Повторить попеременный двухшажный ход с палками	
52	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Прохождение дистанции до 1 км	
53	Одновременный двухшажный ход	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различ. способами	Текущий	Повторить одновременный двухшажный ход с палками	
54	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различ. способами	Текущий	Прохождение дистанции до 1 км	
55	Техника попеременного и одновременного	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы. прохождение	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спуска и подъема на	Без учета времени	Катание на лыжах	

	двухшажных ходов		дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	лыжах различными способами			
56	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий	Повторить технику подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	
57	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий	Выполнять подъем и спуск	
58	Техника передвижения на лыжах	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Катание на лыжах	
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Катание на лыжах	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (28ч)</b>							
60, 61	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля,	Текущий	Выполнять ОРУ с мячом	

			координационных способностей	ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
62, 63	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. 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	Выполнять ведение мяча	
64, 65	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой со средним отскоком. ОРУ. 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	Выполнять передачу мяча	
66, 67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	2			Текущий	Выполнять ведение мяча	
68, 69	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. 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	Выполнять комплекс ОРУ с мячом	
70	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1			Текущий	Выполнять ведение мяча	
71	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой	Уметь: владеть мячом (держать,	Текущий	Выполнять ведение,	



	плеча на месте.		(левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		передачу мяча	
72	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. 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	Выполнять ведение мяча	
73	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. 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	Повторить правила игры	
74	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1		Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ с мячом	
75	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Выполнять ведение, передачу мяча	

76	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац. способ-тей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Повторить правила игры	
77	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Подготовить задания с мячом для эстафеты	
78	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Повторить правила игры	
79	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Повторить правила игры	
80	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий	Повторить технику выполнения бросков	

				игр; играть в мини-баскетбол			
81	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Повторить технику выполнения передачи мяча	
82	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. 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	Выполнять комплекс ОРУ с мячом	
83	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. 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	Выполнять комплекс ОРУ с мячом	
84	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. 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	выполнять ловлю и передачу мяча	

85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Текущий	выполнять броски мяча	
86	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. 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	выполнять ловлю и передачу мяча	
87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. 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	выполнять броски мяча	
<b>Легкая атлетика (15ч)</b>							
88	Бег на скорость. Встречная эстафета.	1	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять бег на короткие дистанции	
89	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выполнять бег на короткие дистанции	
90	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1		Уметь: правильно выполнять движения	Текущий	Выполнять бег на скорость	

				при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
91	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30м: м.:5,0-5,5- 6,0с; д.:5,2-5,7- 6,0 60м: м.10,0с, д.- 10,5с 60м: м.:10,0с, д.:10,5с	Выполнять бег на скорость	
92, 93	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ	
94, 95	Тройной прыжок с места.	2	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Повторить правила игры	
96, 97	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ	
98, 99, 100	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	2	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными	Текущий	Выполнять комплекс ОРУ с малыми мячами	

			качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние			
101, 102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий		