**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Бильчирская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Семенова Е.И/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_./  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Хартанова В.Б./  Приказ № \_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 4 класса

Учитель: Семенов Алексей Иванович

с. Бильчир

2014-2015 учебный год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования,

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,

планируемых результатов начального общего образования,

на основе Примерной программы начального общего образования,

Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования  Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального  образования.

За основу взята программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение»2010 г.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

    Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образова­тельных учреждений РФ всего на изучение физической куль­туры в начальной школе выделяется 405 ч., из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;

* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;
* организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении об-щеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Структура программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной дея­тельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной де­ятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» от­работано в соответствии с основными направлениями разви­тия познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о чело­веке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельнос­ти).

     Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной дея­тельности, отражающейся в соответствующих способах органи­зации, исполнения и контроля

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 6 | 9 | 9 | 9 |
| 2.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2.3 | Туризм и ориентирование | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**Знания о физической культуре**

* **Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.

* **Из истории физической культуры**. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью.
* **Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и её связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равнове­сия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

* **Способы физкультурной деятельности**
* Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
* физическое совершенствование
* физкультурно-оздоровительная деятельность. Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физ­культминуток, занятий по профилактике и коррекции наруше-нИй осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
* Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.
* Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
* Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пе­реворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувы­рок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
* Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
* Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.
* Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
* Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.
* Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подни­манием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
* Броски: большого мяча (1,2 кг) на дальность разными спо­собами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.
* Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спус­ки; подъёмы; торможение.
* Подвижные и спортивные игры. На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и брос­ки; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвиже­нии на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
* На материале спортивных игр:
* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.
* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе­редача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На­родные подвижные игры разных народов.
* Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

**В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования**:

• начнут понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;

* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |  |  |
|  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |
| **1** | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | Ком-  плекс 1 |  |  |
| **6-8** | Прыж  ки | 3 | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. 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 | Ком-  плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Комплексный | 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 | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный | 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 | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| **9-11** | Мета  ние | 3 | Комплексный | 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 | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет) | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| **2** | **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | **12-22** | Бег по пересеченной местности | 11 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный |  | | |  | |
| Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный |  | | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | | 8 | 9 |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  | Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный |  | | |  | |
| Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Комплексный |  | | |  | |
| Комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| Учет  ный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Без учета времени | Ком-  плекс 1 |  | | |  | |
| **3** | **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | **23-28** | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 6 | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | | |  | |
| Комплексный |  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный |  | |  | |
| Учет  ный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный: выполне-ние комбина-ции из разучен-ых элементов | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| **29-34** | Висы | 6 | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Уче  тный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов. Поднима-ние ног в висе:  «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.  Подтягивание:  «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| **35-40** | Опор  ный прыжок,  лазание  по канату | 6 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| Комплексный |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учет  ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазанья по канату | Ком-  плекс 2 |  | |  | |
| **4** | **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | | |  | |  | |
|  | **41-58** | Подвижные игры | 18 | Комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный |  | |  | |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | | | | |  | |  | |
|  | **59-82** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж- | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Развитие координационных способностей | ных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 |  | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |  |  | |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН |  | | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | |
| Совершен-ствование ЗУН |  | | |  | |
| **6** | **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | | | | |  | | |  | | |
|  | **83-92** | Бег по пересеченной местности | 10 | Комплекс-ный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | |
| Комплекс-ный |  | | |  | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | |
| Комплекс-ный |  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |
| Учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени. | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |
| ***7*** | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | **93-96** | Бег и ходьба | 4 | Комплекс-ный | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |
| Комплекс-ный | | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |
| Комплекс-ный | |  | |  | |
| Учетный | | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5-–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |
| **97-99** | Прыж  ки | 3 | 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 | Текущий | Ком-  плекс 4 | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  | 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 | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | |  | | |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | |  | | |
| **100-102** | Мета  ние | 3 | Комплексный | 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 | Ком-  плекс 4 |  | |  | | |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком-  плекс 4 |  | |  | | |
|  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания  (зачет) | Ком-  плекс 4 |  | |  | | |