****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена для учащихся 4 класса МКОУ СОШ№2 с. п. В. Куркужин.

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе рабочих программ.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений// – М.: Просвещение, 2011г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 1-4 классов и рассчитан на один учебный год 3 часа в неделю, с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
* О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг.. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;
* Письма Министерства образования Московской области от 13.07.2012 № 6947-14с/07 .
* Методическое пособие к учебнику.
* Рабочие программы 1 -4 классы.
* Учебного плана МКОУ СОШ№2 с. п. В. Куркужин на 2013-2014 учебный год. Положение о рабочей программе МКОУ СОШ№2 с.п.В.Куркужин.
* САНПИН 2.4.2 №2821-10, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 года №19993.

В соответствии с этими нормативными документами предметом обучения по физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью с ориентацией на укрепление здоровья школьников.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, ***целью*** данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, воспитание у учащихся бережное отношение к своему здоровью, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

* повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности
* 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующией направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Формы организации учебного процесса***

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Часы по учебному плану:

4 класс – 102 ч, 3 часа в неделю

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе семестровых оценок. В первом классе оценки не ставятся.

***Содержание программы включает в себя:***

**4 класс:**

* Теория физической культуре

(в процессе уроков);

* Лёгкая атлетика – 22ч.;
* Кроссовая подготовка – 15ч;
* Гимнастика с элементами акробатики – 20ч.;
* Подвижные игры – 20ч.;.;
* Спортивные игры.
* Баскетбол – 24ч.;

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, ***данная учебная программа характеризуется***:

* направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
* направленностью на включение в содержание уроков учебного материала с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся; состояния их здоровья.

***Структура и содержание*** учебного предмета задаются в данной 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.

Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)**ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»,«Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием

***По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс)***

***должны быть достигнуты определенные результаты***

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

***По окончании начальной школы (4класс) учащиеся должны уметь:***

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**Содержание программы**

**4 класс:**

***Знания о физической культуре.*** Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

***Способы физкультурной деятельности.*** Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики***. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

***Подвижные игры.*** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

***Спортивные игры.*** Футбол. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон.

**показывать результаты в физической подготовленности не ниже, чем средний уровень основных физических способностей:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст**  **(лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 750 и менее  800  850  900 | 800-1000  850-1100  900-1150  950-1200 | 1350 и более  1400  1550  1600 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.);  на низкой перекладине из виса лёжа,кол-во раз (девоч.) | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и выше  4  5  5 | 2 и ниже  3  3  3 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и выше  14  16  18 |

**Общеразвивающие упражнения - в процессе уроков**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

***Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации движений:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в

движении (правым и левым боком, вперёд и назад).

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;

комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:*** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале раздела «Лёгкая атлетика»**

***Развитие координации движений:*** бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на

Месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

***Развитие быстроты:***повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

***Развитие выносливости****:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на

дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

***Развитие силовых способностей****:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок ; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и

последующее спрыгивание с неё.

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».*

*Данная программа обеспечивается следующими учебными изданиями: Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб.для 4 кл. — М., 2011.*

*Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.*

***При планировании учебного материала для учащихся 1-4 классов настоящей программы были внесены изменения:***

*1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».*

*2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание бадминтоном.*

**Перечень изучаемых разделов (тем)**

**4 класс -102 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА** | **ЧАСЫ** | | | |
| **I**  **четверть** | **II**  **четверть** | **III**  **четверть** | **IV**  **четверть** |
| 1 | Теория физической культуры | **6 часов в процессе уроков** | | | |
| 2 | Лёгкая атлетика | 1-11 (11ч.) |  |  | 96-102 (7ч.) |
| 3 | Кроссовая подготовка | 12-16 (5ч.) |  |  | 91-95 (5ч.) |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 17-27 (11ч.) | 28-36 (9ч.) |  |  |
| 5 | Подвижные игры |  | 37-48 (12ч.) | 49-56 (13ч.) |  |
| 6 | Спортивные игры. Баскетбол |  |  | 67-78 (17ч.) | 79-90 (12ч.) |
| Всего часов за четверть: | | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Литература:**

* А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. // М.2011 год;
* А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. // М.2012г.
* Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**

**-** словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. ***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного Стандарта.***

Виспользовании всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

***Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).***

**Планирование составлено на основе** Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа и на основе Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1-4 классы ( автор: А.П.Матвеев Издательство «Просвещение», 2007 г.)

**Дополнительная литература:**

* Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. // Волгоград, 2012 год;
* Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год;
* Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
* П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
* С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
* А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. // М.2011 год;
* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
* И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
* Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год
* Л.Д.Глазырина. Методика преподавания физической культуры.1-4кл. «Владос». Москва,2004.
* Н.К.Коробейников.Физическоевоспитание.«Высшая школа». Москва.
* И.А. Гуревич. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию». Высшая школа.
* Москва. 1994.
* В.И. Ковалько. Школа физкультминуток. 1-4кл. «Вако». Москва. 2005.
* П.А. Киселёв. Настольная книга учителя физической культуры. «Глобус». Москва. 2009.
* Ю.Г. Коджаспаров. Развивающие игры на уроках физической культуры. «Дрофа». Москва.2004
* А.П. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб.для 4 кл. — М., 2001.

- Техника безопасности на уроках по ФК;

- Похитители здоровья.

- Баскетбол

- Волейбол

-Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;

- История Олимпийских игр и др.

- Компьютерные презентации по темам.

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
* <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
* href = "http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/matematika/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-po-umk-nachalnaya-shkola-21

**Календарно-тематическое планирование по физкультуре**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть – 27 часов | | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Тема  урока | | | Тип  урока | Кол-во  часов | **Элементы содержания**  **(характеристика деятельности учащегося)** | **Требования к уровню подготовки обучающихся**  **(планируемые результаты)** | | Вид  контроля | Домашнее  задание | Дата  проведения | |
| план | факт |
| Лёгкая атлетика – 11 часов | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 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 |  |  |
| 2 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 3 | | Комплексный | 1 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Бег на результат (30,60м).круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)  ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5  Дев. 3 |  |  |
| 4 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 5 | | Учётный | 1 | 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 |  |  |
| 6 | | Прыжки 3 часа | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |  |
| 7 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 8 | | Комплексный | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 10 Дев. 8 |  |  |
| 9 | | Метание 3 часа | | Комплексный | 1 | 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 | Прыжки со ска-калкой за 15 сек.  Мал. 32 Дев. 36 |  |  |
| 10 | | Комплексный | 1 | 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 ска-калкой за 15 сек.  Мал. 32 Дев. 36 |  |  |
| 11 | | Комплексный | 1 | 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 пя-ти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе . Мал. 3  Подтягивание в висе лежа. Дев. 9 |  |  |
| Кроссовая подготовка - 5 часов | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Бег по пересечен-ной местности  Бег с высокого старта. | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | | Текущий | Прыжки со ска-калкой за 15 сек.  Мал. 32 Дев. 36 |  |  |
| 13 | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | | Текущий | Сгибание и раз-гибаниерук в упоре (высокая опора).  Мал. 15 Дев. 13 |  |  |
| 14 | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5 Дев. 3 |  |  |
| 15 | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | | Текущий | Подъём тулови-ща из положения лёжа, согнув ноги  Мал. 20 Дев. 15 |  |  |
| 16 | |  | | Учётный | 1 | Равномерный бег (1000 м)  Подвижная игра по выбору детей | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | | Бег 1000м без учёта времени | Подтягивание в висе . Мал. 3  Подтягивание в висе лежа. Дев. 9 |  |  |
| **Гимнастика - 11 часов.** | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов | | Комплексный | 1 | 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. 17Дев. 15 |  |  |
| 18 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 19 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 20 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 21 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 22 | | Учётный | 1 | 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 |  |  |
| 23 | | Висы 6 часов | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 24 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 25 | | Висы 6 часов | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 26 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 27 | | Комплексный | 1 | 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 разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| II четверть – 21 час | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика - 9 часов.** | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Висы  6 часов | | Учётный | 1 | 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 тех-никивыпол-нения ви-сов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 9 |  |  |
| 29 | | Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов. | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 30 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 31 | | Комплексный | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезаниечерез препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| 32 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 33 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 34 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 35 | | Комплексный | 1 | 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. | Оценка  техники лазания по канату | | Прыжки в длину с места  Мал. 140  Дев. 135 |  |  |
| 36 | | Учётный | 1 |  |  |
| **Подвижные игры - 12 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 37 | | Подвижные игры 12 часов | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 38 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 39 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 40 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 41 | | Комплексный | 1 | 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 (высокая опора).  Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| 42 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 43 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 44 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 45 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 46 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 47 | | Комплексный | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| 48 | | Комплексный | 1 |  |  |
| III четверть - 30 часов | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры - 13 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | Подвижные игры 8 часов | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 50 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 51 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 52 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 53 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 54 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 55 | | Подвижн. игры  8 часов | | Комплексный | 1 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.. | ***Уметь:*** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | | Подтягивание  Мал. 4  Дев. 10 |  |  |
| 56 | | Комплексный | 1 |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 17 часов.** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Спортивные игры. Баскетбол – 12 часов. | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 68 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 69 | | Комплексный | 1 | 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 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 18Дев. 16 | , |  |
| 70 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 71 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 72 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 73 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 74 | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 75 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 76 | | Комплексный | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координации. | ***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. 18Дев. 16 |  |  |
| 77 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 78 | | Комплексный | 1 |  |  |
| IV четверть - 24 часа | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Спортивные игры. Баскетбол.  12часов. | | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 80 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 81 | | Комплексный | 1 | 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 | | Подтягивание  Мал. 6  Дев. 12 |  |  |
| 82 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 83 | | Комплексный | 1 |  |  |
| 84 | | Комплексный | 1 | 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 координации. | ***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 |  |  |
| 85 | | Совершен-ствование | 1 |  |  |
| 86 | | Спортивные игры. Баскетбол.  12часов. | | Совершен-ствование | 1 | 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 |  |  |
| 87 | | Совершен-ствование | 1 | 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. 19Дев. 17 |  |  |
| 88 | | Совершен-ствование | 1 | 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 |  |  |
| 89 | | Совершен-ствование | 1 | 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 15с. Мал. 36 Дев. 40 |  |  |
| 90 | | Совершен-ствование | 1 |  |  |
| Кроссовая подготовка 5 часов | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Бег по пересечен-ной местности  Бег с высокого старта. | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | Текущий | | Прыжки со ска-калкой за 15 сек.  Мал. 32 Дев. 36 |  |  |
| 92 | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | Текущий | | Сгибание и раз-гибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 15 Дев. 13 |  |  |
| 93 | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре | Текущий | | Приседание на одной ноге  Мал. 5 Дев. 3 |  |  |
| 94 | | Бег по пересечен-ной местности | | Комплексный | 1 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | Текущий | | Подъём тулови-ща из положениялёжа, согнув ноги  Мал. 20 Дев. 15 |  |  |
| 95 | | Учётный | 1 | Равномерный бег (1000 м)  Подвижная игра по выбору детей | ***Уметь:***: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1км, сохранять правильную осанку, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке вести тетрадь по физической культуре физического развития и физической подготовленности | Бег 1000м без учёта времени | | Подтягивание в висе . Мал. 3  Подтягивание в висе лежа. Дев. 9 |  |  |
| Лёгкая атлетика – 7 часов | | | | | | | | | | | | |
| 96 | | | Лёгкая атлетика – 7 часов | Комплексный | 1 | 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 |  |  |
| 97 | | | Учётный | 1 | 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 |  |  |
| 98 | | | Учётный | 1 | 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. 38Дев. 42 |  |  |
| 99 | | | Комплексный | 1 | 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. 6Дев. 12 |  |  |
| 100 | | | Комплексный | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие силы. | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | | Приседание на одной ноге  Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
| 101 | | | Учётный | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие силы | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | | Прыжки в длину с места. Мал. 150 Дев. 145 |  |  |
| 102 | | | Учётный | 1 | 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 5 попыток- попадания) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 19 Дев. 17 |  |  |