**Программа «Физическая культура»**

В.И.Лях, А.А.Зданевич

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования,Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. 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, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 102 часа в 4 классе из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные 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:**

* 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 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 учебного предмета**

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

* *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

***Подвижные игры***

* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
* *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
* *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».
* *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
* *На материале спортивных игр:*
	1. *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

**Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу** «**Физическая культура**»

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010

А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физкультуре 4 класс. М. «ВАКО», 2014

**Техническое обеспечение:**

|  |  |
| --- | --- |
| * мячи баскетбольные
 | * гимнастическое покрытие;
 |
| * мячи резиновые
 | * гимнастические маты;
 |
|  | * спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);
 |
| * скакалки
 | * секундомер;
 |
|  | * измерительная рулетка;
 |
|  | * стойки для прыжков в высоту.
 |

***Календарно –тематическое планирование***

 ***Андреева А. В. –учитель лицея №18 г. Орла 2015-2016 уч. год.***

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 класс (102 ч )***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Наименование раздела** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |
| **план** | **факт** |
| **1** |  |  | ***Легкая атлетика******(10 часов)*** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | Уметь сочетать различные виды ходьбы. |
| **2** |  |  |  | Разновидности ходьбы и бега. | комплексный | Бег в медленном темпе. Строевые упражнения. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений |
| **3** |  |  |  | Разновидности ходьбы. | комплексный | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий. |  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| **4** |  |  |  |  Бег на скорость 30, 60 м. | комплексный | Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с места. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| **5** |  |  |  |  Бег на скорость 30, 60 м. | комплексный | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м  |
| **6** |  |  |  | Бег и прыжки | комплексный | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . |
| **7** |  |  |  | Бег и прыжки | комплексный | Бег с ускорением от 40- 60м. Соревнования до 60м. Прыжки с высоты до 70см., с поворотом на 90-100ْ | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках |
| **8** |  |  |  | Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Бег с ускорением. Эстафеты. | Уметь правильно выполнить движение в беге |
| **9** |  |  |  | Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | Уметь правильно выполнить движение в беге |
| **10** |  |  |  | Прыжок в длину способом согнув ноги. | комплексный | Прыжки в полосу приземления. Метание мяча из положения стоя боком. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании |
| **11** |  |  | ***Подвижные игры******(16 часов)*** | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | комплексный | Техника безопасности. Основы знаний.Ловля мяча на месте. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **12** |  |  |  | Ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Основы знаний. Ловля мяча на месте. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **13** |  |  |  | Ловля и передача мяча | комплексный | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **14** |  |  |  | Ловля и передача мяча | комплексный | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **15** |  |  |  | Ведение мяча с изменением наплавления шагом. | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления шагом. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **16** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в парах. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **17** |  |  |  | Ведение мяча с изменением наплавления бегом. | комплексный | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **18** |  |  |  | Игра в баскетбол | Совершенствование ЗУН | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **19** |  |  |  | Передача мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Белые медведи». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **20** |  |  |  | Броски и ловля мяча в парах  | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. Игра «Пустое место». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **21** |  |  |  | Броски и ловля мяча в парах на точность | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **22** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **23** |  |  |  | Передача мяча | комплексный | Передача мяча в движение, на месте, «Охотники и утки». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **24** |  |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Совершенствование ЗУН | Игровой урок. Игра  «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **25** |  |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | Передача мяча в квадратах, кругах. «Гонка мячей по кругу». Основы знаний | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **26** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передачи мяча. Игра «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **27** |  |  | ***Гимнастика******(18 часов)*** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | комплексный | Техника безопасности. Основы знаний. Перекаты в группировке. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **28** |  |  |  | Кувырок вперед, назад, с перекатом стойка на лопатках. | комплексный | Кувырок вперед, назад, с перекатом стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **29** |  |  |  | Акробатическая комбинация | комплексный | Мост с помощью и самостоятельно.  Строевая подготовка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **30** |  |  |  | Гимнастические упражнения | комплексный | Комбинация из освоенных элементов. Вис за весом. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **31** |  |  |  | Висы | Совершенствование ЗУН | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **32** |  |  |  | Вис на согнутых руках. | Совершенствование ЗУН | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **33** |  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы. | Учетный | Лазанье по гимнастической стенки. Перелазание через препятствия. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **34** |  |  |  | Упражнения на снаряде | Совершенствование ЗУН | Лазанье по гимнастической стенки. Перелазанья через препятствия. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **35** |  |  |  | Опорные прыжки. | Совершенствование ЗУН | Опорные прыжки. Вскок в упор, соскок. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **36** |  |  |  | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Комбинации из освоенных элементов. Строевая подготовка. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **37** |  |  |  | Строение, перестроение | Совершенствование ЗУН | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **38** |  |  |  | Строение, перестроение | Совершенствование ЗУН | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **39** |  |  |  | Танцевальные шаги. | комплексный | Танцевальные шаги. 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа  и польки в парах. | Уметь выполнять строевые команды |
| **40** |  |  |  | Танцевальные шаги. | Совершенствование ЗУН | Танцевальные шаги. 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа  и польки в парах. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **41** |  |  |  | Прыжки через скакалку | комплексный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **42** |  |  |  | Прыжки через скакалку | комплексный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **43** |  |  |  | Прыжки через скакалку | Совершенствование ЗУН | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **44** |  |  |  | Упражнения на снаряде | учетный | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **45** |  |  | ***Лыжная подготовка******(15 часов)*** | Техника безопасности Передвижение на лыжах | комплексный | Техника безопасности. Основы знаний.Переноска и надевание лыж. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **46** |  |  |  | Ступающий шаг с палками и без них. | Совершенствование ЗУН | Ступающий шаг с палками и без них. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **47** |  |  |  | Повторение ступающего шага  без палок и с палками. | Совершенствование ЗУН | Повторение ступающего шага  без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **48** |  |  |  | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 1500 м. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **49** |  |  |  | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Соревнования на дистанцию 1000м.Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **50** |  |  |  | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Соревнования на дистанцию 1000м.Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **51** |  |  |  | Передвижение на лыжах. Обучение  технике подъема «елочкой».  | комплексный | Обучение  технике подъема «елочкой».Попеременный двухшажный ход  до 500м. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **52** |  |  |  | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без |
| **53** |  |  |  | Передвижение на лыжах Подъем «лесенкой, елочкой»..  | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой, елочкой».Прохождение дистанции 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы |
| **54** |  |  |  | Передвижение на лыжах. Торможение «плугом и упором». | комплексный | Торможение «плугом и упором». Прохождение дистанции 2 км. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах |
| **55** |  |  |  | Передвижение на лыжах | комплексный | Попеременный двухшажный.Спуски в высокой, низкой стойках. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах |
| **56** |  |  |  | Передвижение на лыжах | комплексный | Соревнования на дистанции 500м. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах |
| **57** |  |  |  | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Поворот переступанием в движение.Игра «Смелее с горки». | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах |
| **58** |  |  |  | Передвижение на лыжах. Спуски в высокой, низкой стойках. | Совершенствование ЗУН | Спуски в высокой, низкой стойках.Подъем «лесенкой, елочкой». | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах |
| **59** |  |  |  | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах. | Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах |
| **60** |  |  | ***Подвижные игры******(26 часов)*** | Техника безопасности. | комплексный | Техника безопасности. Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **61** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Повторение способов передачи мяча. Игра «Волк во рву». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **62** | 2 |  |  | Ловля мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Ловля мяча в движении. Игра «Прыжки по полосам». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **63** |  |  |  | Ловля и передача мяча | Совершенствование ЗУН | Соревнования с использованием элементов ловли и передачи мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **64** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **65** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Игры с ведением мяча. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **66** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **67** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **68** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в квадратах, кругах. «Космонавты». «Мяч ловцу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **69** |  |  |  | Ведение и ловля мяча | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с использованием элементов ведения мяча, ловли мяча. Игра «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **70** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **71** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **72** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **73** |  |  |  | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **74** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **75** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **76** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Элементы баскетбола. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **77** |  |  |  | Игра в баскетбол | Совершенствование ЗУН | «Мини-баскетбол». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **78** |  |  |  | Броски мяча | Совершенствование ЗУН | Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **79** |  |  |  | Броски мяча | Совершенствование ЗУН | Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **80** |  |  |  | Ведение мяча | комплексный | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **81** |  |  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **82** |  |  |  | Броски мяча | Совершенствование ЗУН | Броски по воротам с 3-4м. Элементы гандбола. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **83** |  |  |  | Игра в гандбол | Совершенствование ЗУН | «Мини-гандбол». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **84** |  |  |  | Игра в футбол | комплексный | Удары по воротам в футболе. Игра в футбол. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **85** |  |  |  | Игра в футбол | Совершенствование ЗУН | Игра в футбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением |
| **86** |  |  | ***Легкая атлетика******(11 часов)*** |  Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |
| **87** |  |  |  | Спринтерский бег. | Учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. 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 |
| **88** |  |  |  |  Спринтерский бег | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. 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 |
| **89** |  |  |  | Бег на результат 30, 60 м | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Специально беговые упражнения. 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 |
| **90** |  |  |  | Техника прыжков  | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. 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 |
| **91** |  |  |  | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |
| **92** |  |  |  | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |
| **93** |  |  |  |  Прыжок в длину с места. | комплексный |  ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |
| **94** |  |  |  | Метание мяча на дальность | комплексный |  ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться |
| **95** |  |  |  | Метание мяча на дальность | Совершенствование ЗУН | 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 |
| **96** |  |  |  | Метание мяча на дальность | комплексный |  ОРУ. 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 |
| **97** |  |  | ***Подвижные игры******(7 часов)*** |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **98** |  |  |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **99** |  |  |  |  Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | комплексный | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **100** |  |  |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоросто силовых способностей.  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **101** |  |  |  |  Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | комплексный | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»,. Развитие быстроты, ловкости. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **102** |  |  |  | Игры: «Пустое место», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |