Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Асланинская средняя общеобразовательная школа»**

Тюменская область, Ялуторовский район, с. Аслана, ул. М.Джалиля, 6 а, тел. 97-2-87

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол №\_\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г | «Согласовано»  Заместитель руководитель по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждаю»  Директор МАОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

Рабочая программа педагога

по физической культуре для 4 класса

(уровень начального общего образования)

Составитель: учитель: Хамитова З.А.

2015-2016 г.

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основании приказа Минобразования России от 05.03.2004.№ 1089 (ред. от 31.01.2012) об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего и основного общего и среднего(полного) образования**,** составлена на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2011 год.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** 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:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество  часов | практика | зачеты |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 2 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 1 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 2 |
| 4 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 | 24 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 1 |
| 6 | всего | 102 | 102 | 6 |

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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 требовании 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование 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 поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

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

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• 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 час- игры 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 общеразвивающих 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 деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**4 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

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

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*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 18 часов***

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*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 спортивных игр:*

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

***Баскетбол 12 часов:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***Волейбол 12 часов****:* 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».

**Уровень физической подготовленности**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровеньссс | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) |  | 6.5 |  |  |  |  |

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |  |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | **Сроки изучения** | **Содержание материала** | **Тема раздела** | **Количество часов по разделу** | **Планируемы результаты по разделу** | | **Оценка результатов** | коррекция |
|  |  |  |  |  | **Предметные** | **Метапредметные** |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика (11 часов)** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 3.09 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра "Пустое место" Развитие скоростных способностей. Вводный инструктаж. | Ходьба и бег | 5 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.Правильно выполнять движения при ходьбе и беге | Знать правила ТБ | текущий |  |
| 2 | 5.09 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.Правильно выполнять движения при ходьбе и беге | Знать историю возникновения ОИ. | текущий |  |
| 3 | 8.09 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.Правильно выполнять движения при ходьбе и беге | Знать историю возникновения ОИ. | текущий |  |
| 4 | 10.09 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Команда быстроногих". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.Правильно выполнять движения при ходьбе и беге | Знать историю возникновения ОИ. | текущий |  |
| 5 | 12.09 | Учетный. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон". Понятия "Эстафета", "старт", "финиш". |  |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.Правильно выполнять движения при ходьбе и беге | Знать историю возникновения ОИ. | учетный |  |
| 6 | 15.09 | Прыжки в длину с разбега Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Гуси лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье человека. | Прыжки | 3 | Уметь прыгать в длину с места и с разбега | Понятия «эстафета»  «старт»  «финиш» | текущий |  |
| 7 | 17.09 | Прыжки в длину с разбега Прыжок в дину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры". Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Уметь прыгать в длину с места и с разбега |  | текущий |  |
| 8 | 19.09 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и прыжках. |  |  | Уметь прыгать в длину с места и с разбега |  | текущий |  |
| 9 | 22.09 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | Метание | 3 | Уметь метать мяч в цель. | Знать правила соревнований по метанию | текущий |  |
| 10 | 24.09 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  |  | Уметь метать мяч в цель. |  | текущий |  |
| 11 | 26.09 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит" Развитие скоростно-силовых качеств. Современное олимпийское движение. |  |  | Уметь метать мяч в цель. |  | текущий |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка (14 часов)** |  |  |  |  | текущий |  |
| 12 | 29.09 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра "Салки на марше" Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Бег по пересеченной местности | 14 | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 13 | 1.10 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра "Салки на марше" Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 14 | 3.10 | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра "Волк во рву" Развитие выносливости. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 15 | 6.10 | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра "Волк во рву" Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 16 | 8.10 | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра "Пустое место" Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  |  | У меть бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 17 | 10.10 | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра "Пустое место" Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 18 | 13.10 | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра "Рыбак и рыбки" Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 19 | 15.10 | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -90 м). Игра "Рыбак и рыбки" Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 20 | 17.10 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -70 м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки , желуди, орехи". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 21 | 20.10 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -70 м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки , желуди, орехи". Развитие выносливости. Выполнение основных упражнений с различной скоростью. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 22 | 22.10 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -70 м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки , желуди, орехи". Развитие выносливости. Выполнение основных упражнений с различной скоростью. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 23 | 24.10 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -70 м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки , желуди, орехи". Развитие выносливости. Выполнение основных упражнений с различной скоростью. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| 24 |  | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -70 м). Игра "Гуси-лебеди" Развитие выносливости. Выполнение основных упражнений с различной скоростью. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | текущий |  |
| **2четверть** | | | | | | | | |
| 25 |  | Кросс 200 м. Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выявление работающих мышц. Учетный. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | учетный |  |
|  |  | **Гимнастика (18 часов)** |  |  |  |  | текущий |  |
| 26 | 5.11 | Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра "Что изменилось?". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Акробатика и строевые упражнения | 6 | Уметь выполнять строевые упражнения, элементы акробатических упражнений | Знать правила ТБ | текущий |  |
| 27 | 7.11 | Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Что изменилось?". |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения ,элементы акробатических упражнений | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 28 | 10.11 | Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка?". |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения ,элементы акробатических упражнений | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 29 | 12.11 | Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка". |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения, элементы акробатических упражнений | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 30 | 14.11 | Вып. команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Комбинация из изуч. элементов. Перекаты и группировка с послед. опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Игра "Западня". |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения ,элементы акробатических упражнений | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 31 | 17.11 | Вып. команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Комбинация из изуч. элементов. Перекаты и группировка с послед. опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Игра "Западня". |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения ,элементы акробатических упражнений | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 32 | 19.11 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. П\ И "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей. | Висы | 6 | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 33 | 21.11 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скиейке. ОРУ с обручами. П\ И "Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей. |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 34 | 24.11 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П\ И "Космонавты". Развитие силовых способностей. |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 35 | 26.11 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П\ И "Космонавты". Развитие силовых способностей. |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 36 | 28.11 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа, на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. П\ И "Отгадай чей голосок?". Развитие силовых способностей. |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 37 | 1.12 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2-х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа, на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. П\ И "Отгадай чей голосок?". Развитие силовых способностей. |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Знать строевые приемы | учетный |  |
| 38 | 3.12 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну (высота до 1 м). Игра "Посадка картофеля". Развитие координационных способностей. | Лазание, равновесие | 6 | Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 39 | 5.12 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну (высота до 1 м). Игра "Не ошибись". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 40 | 8.12 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну (высота до 1 м). Игра "Не ошибись". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 41 | 10.12 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра "Резиночка". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 42 | 12.12 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра "Резиночка". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату | Знать строевые приемы | текущий |  |
| 43 | 15.12 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой". ОРУ. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра "Аисты". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату | Знать строевые приемы | текущий |  |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)** |  |  |  |  | текущий |  |
| 44 | 17.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. "Передал -садись". Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Ловля, ведение мяча | 6 | Уметь передавать, ловить, вести во время игры | Знать правила ТБ | текущий |  |
| 45 | 19.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. "Передал -садись". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь передавать, ловить, вести во время игры |  | текущий |  |
| 46 | 22.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. "Мяч среднему". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь передавать, ловить, вести во время игры |  | текущий |  |
| 47 | 24.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. "Мяч среднему". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь передавать, ловить, вести во время игры |  | текущий |  |
| 48 | 26.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. "Борьба за мяч". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь передавать, ловить, вести во время игры |  | текущий |  |
| 49 | 29.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. "Борьба за мяч". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь передавать, ловить, вести во время игры |  | текущий |  |
|  |  | **Лыжная подготовка (18 часов)** |  |  |  |  | текущий |  |
| 50 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне. | Попеременный и одновременный двухшажный ход | 18 | Уметь передвигаться двухшажным ходом | Знать правила ТБ | текущий |  |
| 51 |  | Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 52 |  | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 53 |  | Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 54 |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. | Спуски и подъемы | 3 | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 55 |  | Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет. |  |  | Уметь передвигатьсядвухшажным ходом | Знать технику одновременного двухшажного хода | учетный |  |
| 56 |  | Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитее координационных способностей. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 57 |  | Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитее координационных способностей. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 58 |  | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 59 |  | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 60 |  | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 61 |  | Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитее координационных способностей. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 62 |  | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 63 |  | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 64 |  | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 65 |  | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 66 |  | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
| 67 |  | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости. |  |  | Уметь передвигаться двухшажным ходом |  | текущий |  |
|  |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов)** |  |  |  |  | текущий |  |
| 68 |  | Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. |  | 18 | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол |  | текущий |  |
| 69 |  | Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 70 |  | Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу" . Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 71 |  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Обгони мяч", "Перестрелка" . Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 72 |  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Обгони мяч", "Перестрелка" . Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 73 |  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой, в движении бегом. Бросок 2-мя руками от груди ОРУ. Игра "Обгони мяч", "Перестрелка" . Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 74 |  | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 75 |  | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 76 |  | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 77 |  | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Школа мяча". Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 78 |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 79 |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 80 |  | Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч-ловцу". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 81 |  | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Не дай мяч водящему". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 82 |  | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Не дай мяч водящему". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 83 |  | Ведение мяча с изменение скорости. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч соседу". Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 84 |  | Ведение мяча с изменение скорости. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч соседу". Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
| 85 |  | Ведение мяча с изменение скорости. Бросок 2-мя руками от груди. ОРУ. Играй, играй, мяч не давай". Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини |  | текущий |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка (7 часов)** |  |  |  |  | текущий |  |
| 86 |  | Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). . Подвижная игра "Салки на марше". ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | Бег по пересеченной местности | 7 | Уметь бегать в равномерном темпе | Знать правила ТБ | текущий |  |
| 87 |  | Бег 5 минуты. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м). . Подвижная игра "Салки на марше". ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе |  | текущий |  |
| 88 |  | Бег 5 минуты. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). . Подвижная игра "Волк во рву". ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе |  | текущий |  |
| 89 |  | Бег 6 минуты. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). . Подвижная игра "Волк во рву". ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе |  | текущий |  |
| 90 |  | Бег 7 минуты. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). . Подвижная игра "Перебежка с выручкой". ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе |  | текущий |  |
| 91 |  | Бег 8 минуты. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м). . Подвижная игра "Перебежка с выручкой". ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе |  | текущий |  |
| 92 |  | Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выявление работающих мышц. Учетный. |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе |  | учетный |  |
|  |  | **Легкая атлетика (10 часов)** |  |  |  |  |  |  |
| 93 |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра "Вызов номеров". Развитие скоростных способностей. | Ходьба и бег | 4 | Уметь бегать максимальной скоростью 60м. |  | текущий |  |
| 94 |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Эстафета. Развитие скоростных способностей. |  |  | Уметь бегать максимальной скоростью 60м. |  | текущий |  |
| 95 |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Эстафета. Развитие скоростных способностей. |  |  | Уметь бегать максимальной скоростью 60м. |  | текущий |  |
| 96 |  | Учетный. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон". |  |  | Уметь бегать максимальной скоростью 60м. |  | учетный |  |
| 97 |  | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в двину с места. Многоскоки. ОРУ. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростных координационных способностей. | Прыжки | 3 | Уметь прыгать в длину с места и с разбега |  | текущий |  |
| 98 |  | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в двину с места. Многоскоки. ОРУ. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростных координационных способностей. |  |  | Уметь прыгать в длину с места и с разбега |  | текущий |  |
| 99 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. ОРУ. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростных координационных способностей. |  |  | Уметь прыгать в длину с места и с разбега |  | текущий |  |
| 100 |  | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание | 3 | Уметь метать мяч на заданное расстояние и в цель |  | текущий |  |
| 101 |  | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Уметь метать мяч на заданное расстояние и в цель |  | текущий |  |
| 102 |  | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра "Дальние броски". Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Уметь метать мяч на заданное расстояние и в цель |  | текущий |  |

Методическая литература:

1. Лях. В.И. Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.; Просвещение,2012.
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией Л.Б.кофмана-М.; Физкультура и спорт,2005,-496с.
4. Утренняя гимнастика, Т.Е.Харченко, 2007г.