

« Рассмотрено»
Руководитель ШМО:
_____ /Биколов Р.М./

Протокол №1
от «28 » августа 2017 г.

« Согласовано».
Зам. директора по УВР
МБОУ «Старомокшинская СОШ
им.В.Ф.Тарасова»: _____ /Козлова Н.В./

« 29 » августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ
им.В.Ф.Тарасова»: _____
/Шарафутдинов Р.Г./

Приказ № 210 от « 29» августа 2017 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
4 а класс**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Биколов Раис Мурзаевич
/учитель высшей квалификационной категории/

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета.
Протокол №2 от 29 августа 2017 года

Срок реализации:2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класса

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г;
- Примерная программа по предмету: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» пр. № 193 от 01.09.2015 г.
- Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» на 2017-2018 учебный год, утвержденным приказом №195 от 16.08.2017 г.
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в соответствии с ФГОС, приказ № 225 от 01.09.2016 года

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: **105** часов в 4 классах в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по физической культуре в 4 классе
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
на 2017-2018 учебный год

Учитель: *Бикулов Раис Мурзаевич*

Количество часов: в неделю - 3, в год –102

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г;
- Примерная программа по предмету: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» пр. № 193 от 01.09.2015 г.
- Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» на 2017-2018 учебный год, утверждённым приказом №195 от 16.08.2017 г.
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в соответствии с ФГОС, приказ № 225 от 01.09.2016 года

Цель изучения предмета: Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Овладение школой движений.

Требования к результатам освоения учащимися программы: Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, комплексы оздоровительной корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Календарно – тематический план. (4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		IV	
1	2	3	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	
1.5	Лыжная подготовка	21	
2	Вариативная часть	27	
2.1	Плавание	6	
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	
2.3	Подвижные игры с элементами мини-футбола	9	
	Итого	105	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11 ч)									
Ходьба и бег (5ч)									
1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</i>	1	Вводный	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать</i> о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Повторить правила по ТБ.		

2	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	Комбинированный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
3	Бег на скорость.	1	Комбинированный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Знать</i> технику основных движений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
4	Профилактике вредных привычек. Бег 60 м.	1	Комбинированный	Профилактике вредных привычек. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Знать</i> о профилактике вредных привычек <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
5	Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП)	1	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> технику ускорения <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
Прыжки (3ч)									
6	Прыжки в длину.	1	Изучение нового материала	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.	<i>Знать</i> технику движений <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Совершенствовать технику прыжка		
7	Прыжок способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк в рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику способа <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Совершенствовать технику прыжка		
8	Тройной прыжок. Прыжок в длину с места (КДП).	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику тройного прыжка <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Совершенствовать технику прыжка		
Метание (3ч)									
9	Бросок на дальность, точность.	1	Изучение нового материала	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.	<i>Знать</i> технику замаха руки <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		
10	Бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику броска <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		

11	Метание.	1	Комбинированный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		
Подвижные игры (13 ч)									
12	<i>Олимпийские игры древности и современности. Игры</i>	1	Комбинированный	Олимпийские игры древности и современности ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> об Олимпийских играх древности и современности <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Повторить правила по ТБ		
13	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ		
14	<i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Эстафеты.</i>	1	Совершенствования	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
15	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Комбинированный			Текущий	Выполнить ОРУ		
16	<i>Основные этапы развития физической культуры в России. Игры.</i>	1	Совершенствования	Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> основные этапы развития физической культуры в России. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Выполнить ОРУ		
17	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
18	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры.	1	Совершенствования	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
19	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
20	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	Соревнования	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
21	ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		

22	Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Игры.	1	Совершенствования	Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Знать технику выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
23	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> правила подвижных игр <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
24	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> правила подвижных игр <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
Плавание (3 ч)									
25	Кроль на груди	1	Изучение нового материала	Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди	<i>Знать</i> технику способа <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Повторить правила по Т.Б.		
26	Плавание кролем на груди	1	Изучение нового материала	Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди	<i>Знать</i> технику работы рук, ног <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»		
27	Кроль на спине	1	Изучение нового материала	Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на спине.	<i>Знать</i> технику способа <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»		
Гимнастика (18 ч)									
Акробатика. Строевые упражнения в равновесии(6 ч)									
28	Кувырок вперед, назад. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать</i> технику кувырка <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно	Текущий	Совершенствовать кувырок вперед		
29	Стойка на лопатках.	1	Совершенствования	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	<i>Знать</i> технику стойки на лопатках <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать стойку на лопатках		
30	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	Совершенствования	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	<i>Знать</i> технику акробатических элементов <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок назад		
31	Мост.	1	Совершенствования	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<i>Знать</i> технику моста (с помощью и самостоятельно) <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать мост		

32	Акробатическая комбинация.	1	Совершенствования	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<i>Знать</i> технику акробатической комбинации <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок назад		
33	Акробатические элементы. Акробатическая комбинация.	1	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	<i>Знать</i> технику акробатической комбинации <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Совершенствовать акробатические элементы упражнений		
Висы (6ч)									
34	Вис на согнутых руках.	1	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<i>Знать</i> технику вися <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Отжимание 5-7 раз		
35	Вис, согнув ноги	1	Совершенствование	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	<i>Знать</i> технику вися <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Отжимание 5-7 раз		
36	Тестирование физических качеств. Подтягивание (КДП)	1	Совершенствования	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	<i>Знать</i> технику вися <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Отжимание 5-7 раз		
37	Вис на гимнастической стенке.	1	Совершенствования	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	<i>Знать технику хвата</i> <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Отжимание 5-7 раз		
38	Вис прогнувшись.	1	Совершенствования	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<i>Знать технику хвата</i> <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в вися	Текущий	Подтягивание 2-5 раз		
39	Висы.	1	Учетный			Текущий	Подтягивание 2-5 раз		
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)									
40	Лазание по канату в три приема.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать технику в три приема</i> <i>Уметь:</i> лезть по гимнастической стенке, канату;	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		

41	Лазание по канату в три приема.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать технику в три приема</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		
42	Лазание по канату в три приема.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать технику в три приема</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		
43	Опорный прыжок.	1	Комбинированный	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.	<i>Знать технику опорного прыжка</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		
44	Опорный прыжок.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать технику опорного прыжка</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ		
45	Опорный прыжок	1	Учетный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать технику опорного прыжка</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	Выполнить комплекс ОРУ		

Плавание (3 ч)

46	Плавание кролем на спине	1	Изучение нового материала	Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на спине. Игра «Волейбол по кругу»	<i>Знать технику координации</i> <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»		
47	Старты с тумбочки	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Водолазы».	<i>Знать технику старта</i> <i>Уметь:</i> стартовать с тумбочки	Текущий	Совершенствовать технику старта		

48	Старты из воды	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Водолазы».	<i>Знать технику старта</i> <i>Уметь:</i> стартовать из воды	Текущий	Совершенствовать технику старта		
----	----------------	---	---------------------------	--	---	---------	---------------------------------	--	--

Лыжная подготовка (21 ч)

49	Правила по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Поворот на месте переступанием.	1	Вводный урок	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.	<i>Знать:</i> правила поведения на лыжах, Тб. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками.	Текущий	Повторить правила по Т Б.		
----	---	---	--------------	--	--	---------	---------------------------	--	--

50	Скользящий шаг.	1	Комбинированный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скольльзящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Знать</i> технику передвижения <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	Текущий	Совершенствовать скользящий шаг, 1 км		
51	Ступающий шаг. Лыжные ходы.	1	Комбинированный	Ступающий шаг: Передвижение ступающим шагом 30 м и скольльзящим шагом без палок.	<i>Знать</i> технику ступающего шага <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать скользящий шаг, 1 км		
52	Лыжные ходы.	1	Комбинированный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	<i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подводящие упражнения		
53	Передвижения под уклон.	1	Комбинированный	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скольльзящим шагом под пологий уклон.	<i>Знать</i> технику передвижения под уклон <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать повороты		
54	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Комбинированный	Передвижение под пологий уклон скольльзящим шагом без палок; передвижение скольльзящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику подъема и спуска <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать спуск в основной стойке		
55	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	Совершенствования	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скольльзящим шагом без палок-30 м; передвижение скольльзящим шагом с палками по кругу .	<i>Знать</i> технику поворота <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать поворот переступанием		
56	Подъем «елочкой» и спуск. Прохождение дистанции 1 км	1	Комбинированный	Передвижение скольльзящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	<i>Знать</i> технику подъема и спуска <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подъем «елочкой»		
57	Прохождение дистанции 1 км	1	Учетный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
58	Прохождение дистанции 1 км	1	Комбинированный	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
59	Игры-эстафеты на лыжах.	1	Совершенствования	Равномерное передвижение скольльзящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
60	Подъем «лесенкой».	1	Комбинированный	Передвижение скольльзящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику подъема «лесенкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику подъема «лесенкой»		

61	Попеременный двухшажный ход Согласованность работы рук и ног.	1	Комбинированный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой»	<i>Знать</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
62	Согласованность работы рук и ног.	1	Комбинированный	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.	<i>Знать</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
63	Спуски и подъемы.	1	Комбинированный	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».	<i>Знать</i> технику спусков и подъемов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать спуск и подъем		
64	Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке.	<i>Знать</i> технику хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
65	Лыжные ходы. Торможение падением.	1	Комбинированный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке.	<i>Знать</i> технику плавного перехода на спуск <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
66	Торможение падением.	1	Изучение нового материала	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику торможения падением <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику падения		
67	Прохождение дистанции 1 км	1	Комбинированный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
68	Подъем «полуелочкой». 1 км	1	Учетный	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.	<i>Знать</i> технику подъема «полуелочкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Без учета времени	Совершенствовать спуск в основной стойке		

69	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнования	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
----	--------------------	---	--------------	---	--	---------	--	--	--

Подвижные игры (5ч)

70	<i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Игры.	1	Комбинированный	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
71	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> правило соревнований <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
72	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Выполнить ОРУ		
73	ОРУ. Эстафеты.	1	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Повторить правила по ТБ.		
74	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Соревнования	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Повторить правила по ТБ.		

Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

75	Передача от груди.	1	Изучение нового материала	Правила 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.	<i>Знать</i> технику передачи <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий	Повторить правила по Т.Б.		
----	--------------------	---	---------------------------	---	--	---------	---------------------------	--	--

76	Ведение на месте с высоким отскоком.	1	Комбинированный	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.	<i>Знать</i> технику дриблинга <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр;	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
77	Ведение на месте со средним отскоком.	1	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику дриблинга <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр;	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
78	Передача мяча в движении.	1	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику передачи в движении <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику передачи		
79	Передача мяча в движении. Ведение на месте с низким отскоком.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику передачи		
80	Ведение на месте с низким отскоком.	1	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику ведения <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр;	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
81-82	Дриблинг правой, левой рукой.	2	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> термин дриблинг <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр;	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
83	Элементы баскетбола. Броски в кольцо двумя руками.	1	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
84	Броски в кольцо двумя руками.	1	Комбинированный	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.	<i>Знать</i> технику броска. <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику передачи мяча		
85-86	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	2	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> тактические действия в защите и нападении <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Повторить правила игры		

Подвижные игры на основе мини-футбола (9ч)

87	Бег и старт.	1	Изучение нового материала	Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, старты из различных п.п. 4-6х10м, бег в гору и под гору. Игра «Догони мяч».	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать специально-беговые упражнения		
88	Удары по мячу	1	Изучение нового материала	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы, Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игра «Кто вперед»	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой. <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику ударов		
89-90	Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег 500-800 м, бег 30м, 60м на скорость. Игра «кто быстрее»	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику остановки		
91	Жонглирование	1	Изучение нового материала	Упражнения на развитие силы. Игры-эстафеты.	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику остановки		
92	Основы игры вратаря	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места на дальность, метание ф/б и теннисного мячей на дальность, линейные эстафеты.	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику передачи		
93	Остановки мяча подошвой Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игры-эстафеты.	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику передачи		
94	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать удары по мячу		
95	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать удары по мячу		
Легкая атлетика 10 (ч) Ходьба и бег (4ч)									
96	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Бег на скорость	1	Комбинированный	Контроль за физической подготовленностью. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	<i>Знать:</i> Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Повторить правила по Т. Б.		

97	Бег на скорость. Встречная эстафета.	1	Комбинированный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> технику бега на скорость <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику бега		
98	Бег 60 м. Ходьба.	1	Комбинированный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Спортивная ходьба. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> технику бега на скорость <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
99	Бег 30 м (У)	1	Учетный	Бег на результат (30, 60 м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Выполнить ОРУ		

Прыжки (3ч)

100	Прыжок способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику прыжка способом «согнув ноги» <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Совершенствовать технику прыжка с места		
101	Тройной прыжок. Тестирование физических качеств.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>Знать</i> технику тройного прыжка <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Совершенствовать технику тройного прыжка		
102	Тестирование физических качеств. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>Знать</i> технику разбега <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Совершенствовать технику прыжка с разбега		

Метание (3ч)

103	Метание на дальность.	1	Комбинированный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику замаха руки <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		
104	Метание на заданное расстояние.	1	Комбинированный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> положение рук и ног <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		

105	Метание в цель.	1	Учетный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику метания <i>Уметь</i> : метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток— три попадания)	Совершенство техники метания		
-----	-----------------	---	---------	--	--	---	------------------------------	--	--

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

