

зерждаю».
ектор:

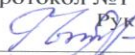
20
раф
гокон
от
августа



«Согласовано».
Зам. директора по УВР:


/Козлова Н.В./

«28»августа 2014 г.

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
Рук. МО:
/Биколов Р.М./

«29»августа 2014г.

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

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

Биколова Раиса Мурзаевича
/учитель высшей квалификационной категории/

Рассмотрено на заседании
педагогического совета от
протокол №1 от 28 августа 2014г

2014 -2015 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005).

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закона РТ «Об образовании».
3. Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предмету, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 года №1089.
4. На основании примерной программы основного общего образования по физической культуре (Письмо МО и Н РФ от 7 июля 2005 года №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»).
5. Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» Аксубаевского муниципального района РТ, приказ №179 от 01.09.2014года.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому 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.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

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.

Содержание рабочей программы.

1.1. Естественные основы.

4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.7. Плавание.

4 классы. Специальные плавательные упражнения. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Календарно – тематический план. (4 класс)

№ 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

Календарно – тематическое планирование.

№ 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.	03.09	
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	05.09	
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	06.09	
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	10.09	
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	12.09	
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	13.09	
7	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 способа <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	17.09	
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	19.09	
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	20.09	
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	24.09	
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	26.09	
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	27.09	
13	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ	01.10	
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	03.10	
15	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Комбинированный			Текущий	Выполнить ОРУ	04.10	
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	08.10	

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	10.10	
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	11.10	
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	15.10	
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	17.10	
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	18.10	
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	22.10	
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	24.10	
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	25.10	
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.	29.10	
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»	31.10	
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»	01.11	
Гимнастика (18 ч)									
Акробатика. Строевые упражнения. 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	12.11	

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 отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать стойку на лопатках	14.11		
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 отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок назад	15.11		
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 отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать мост	19.11		
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 отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок назад	21.11		
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 отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Совершенствовать акробатических упражнений	22.11		
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	26.11		
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	28.11		
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	29.11		
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	03.12		

38	Вис прогнувшись.	1	Совершенствования	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. 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 висе	Текущий	Подтягивание 2-5 раз	05.12	
39	Висы.	1	Учетный			Текущий	Подтягивание 2-5 раз	06.12	

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> лазать по гимнастической стенке, канату;	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении	10.12	
41	Лазание по канату в три приема.	1	Совершенствование	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> лазать по гимнастической стенке, канату;	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении	12.12	
42	Лазание по канату в три приема.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание 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	13.12	
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	17.12	
44	Опорный прыжок.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка 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	19.12	
45	Опорный прыжок	1	Учетный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка 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	20.12	

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»	24.12	
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	26.12	

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	27.12	
----	----------------	---	---------------------------	--	---	---------	---------------------------------	-------	--

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 «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «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, Т/б. 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.	14.01		
50	Скользящий шаг.	1	Комбинированный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим 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	16.01		
51	Ступающий шаг. Лыжные ходы.	1	Комбинированный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим 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	17.01		
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	21.01		
53	Передвижения под уклон.	1	Комбинированный	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим 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	23.01		
54	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Комбинированный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим 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	24.01		
55	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	Совершенствования	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим 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	28.01		
56	Подъем «елочкой» и спуск. Прохождение дистанции 1 км	1	Комбинированный	Передвижение скользящим 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»	30.01		
57	Прохождение дистанции 1 км	1	Учетный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим 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	31.01		
58	Прохождение дистанции 1 км	1	Комбинированный	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим 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	04.02		

59	Игры-эстафеты на лыжах.	1	Совершенствования	Равномерное передвижение скользящим 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	06.02	
60	Подъем «лесенкой».	1	Комбинированный	Передвижение скользящим 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»	07.02	
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	11.02	
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	13.02	
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	14.02	
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	18.02	
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	20.02	
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	21.02	
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	25.02	

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	27.02	
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	28.02	

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	04.03	
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	06.03	
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	07.03	
73	ОРУ. Эстафеты.	1	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». 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.	11.03	
74	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты».	1	Соревнования	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». 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.	13.03	

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 (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий	Повторить правила по Т.Б.	14.03	
----	--------------------	---	---------------------------	---	---	---------	---------------------------	-------	--

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	18.03	
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	20.03	
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	21.03	
79	Передача мяча в движении. Ведение на месте с низким отскоком.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику передачи	01.04	
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	03.04	
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	04.04	
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	08.04	
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	10.04	
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	11.04	

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	15.04	
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	17.04	
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	18.04	
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	22.04	
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	24.04	
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	25.04	
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	29.04	
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	02.05	

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.	06.05	
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	08.05	

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	13.05	
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	15.05	

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	16.05	
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	20.05	
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	22.05	

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	23.05	
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	27.05	
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)	Совершенствовать технику метания	29.05	

Требования к уровню подготовленности учащихся.

1. Демонстрировать.

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	150	145
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	8
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	9,0	10,0

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков.

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.

Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2005**).

2. Лях В. И. Физическая культура. **1-4** кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, **2010**.