

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 11 с углубленным изучением отдельных учебных предметов»

«Согласовано»

Руководитель МО

_____/Севостьянова Т.Ю.

Ф.И.О.

Протокол № 1 от
«_29_» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

МБОУ «Школа № 11»

_____/Бабайцева Л.В.

Ф.И.О.

«29» августа 20_19_г.

«Утверждено»

Директор

МБОУ «Школа № 11»

_____/Н.В.Кучумова/

Ф.И.О.

Приказ № _____ от
«30» августа 2019 г. _

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1-4класс

Учитель Азовцева И.М.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2019 г.

2019-2020 учебный год.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для учащихся 1-4 классов на основе:

- Закона РФ «Об образовании» 273-ФЗ, 2012 г. (ред. От 26.07.2019 г.)
- Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16 марта 2018 г. № 05-71 «О направлении рекомендаций по повышению объективности оценки образовательных результатов».
- Устава МБОУ «Школа №11 с углублённым изучением отдельных учебных предметов».
- Учебного плана МБОУ «Школа №11» на 2019-2020 учебный год.
- Учебного графика МБОУ «Школа №11» на 2019-2020 учебный год.
- Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О ВФСК ГТО».
- Приказом Министерством спорта РФ от 09.01.18 г. № 2 «О внесении изменений в порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов «О ВФСК ГТО» утвержденный приказом Министерством спорта РФ от 28.01.16 г.
- Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы (2014 г.)», (утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
- Методических рекомендаций ЦМИСО по преподаванию физической культуры в общеобразовательных организациях в 2019-2020 учебном году.

Данная программа разработана с учетом 2-х часовых занятий физической культурой в неделю (68 часов в год)

В связи с отсутствием в школе плавательного бассейна, часы, отведенные для изучения этого раздела, распределяются на другие разделы. Часть раздела: «Подвижные игры» совмещена с другими разделами, часть используется для опережающего обучения баскетболу.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью

Цель: совершенствование физических качеств, активное развитие сознания и мышления, творческих способностей и самостоятельности, а также повышение стремления к самореализации через выполнение норм ГТО.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

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

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

----Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

----Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о

самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

----Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, дающего возможность успешного выполнения норм ГТО. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. При тестировании учитывается техническое мастерство по разделам программы, а также уровень физического развития в соответствии с нормами I-II ступеней ГТО.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Легкая атлетика	18	18	18	18
1.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8
1.4	Лыжная подготовка	12	12	12	12
1.5	Подвижные игры	12	12	12	12
1.6	ИТОГО:	68	68	68	68

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение

закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; равновесие на одной ноге ;кувырок вперед в различные и.п.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне ,лазание по гимнастической стенке, ползание по-пластунски; полоса препятствий.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Метание малого мяча с места в цель и на дальность

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов; с высокого старта с ускорением.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Замной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади

согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». (ознакомление)

Высокий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела На материале спортивных игр:

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

Игра «Пионербол».

Результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

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

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

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

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В 1-4 КЛАССАХ НА 2014 / 2015 УЧЕБНЫЙ ГОД

Тематическое планирование 1 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
2	3	4	5	6	7	8	
I Четверть (18 часов)							
<i>Легкая атлетика(15 часов)</i>							
1	Ходьба и бег	1	Вводный	. Инструктаж по ТБ Знакомство с содержанием и организацией урока. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Высокий старт. Бег в коридоре с ускорением. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 10-15 м	Текущий	
2	Ходьба и бег	1	обучение	. Олимпийские игры: история возникновения. Ходьба с различным положением рук под счет учителя. Высокий старт. Бег с ускорением 10-15 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей .Ознакомление с ВСКГТО	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 10-15 м	Текущий	
3	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий с изменением способа ходьбы. Челночный бег 3по5м. Развитие скоростных способностей. Полоса препятствий.	Преодолевать полосу препятствий из простых элементов в силовом городке. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий	
4	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег переменной интенсивности 150м Бег на результат 15 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт</i> , финиш Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Бежать с максимальной скоростью 15м по своей дорожке	Зачет	
5	Прыжки	1	обучение	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 30 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места.	Текущий	
6	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега без зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет	
7	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность стоя прямо. Метание в цель с 3–4 м. Игра «Зайцы в огороде».ОФП: развитие общей выносливости. Названия метательных снарядов, прыжкового оборудования. . Чередование бега и ходьбы (60 м бег, 90 м ходьба	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель .Бежать в равномерном темпе более 2-х минут без остановки.	Текущий	
8	Метание	1		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча Бег 2 мин. Игра «Зайцы в	Уметь правильно выполнять движения в метании различными	Зачет	

			Комплек сный	огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	способами; метать мяч в цель		
9	Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту	1	Комплек сный	ОФП. Бег 3 мин. Преодоление препятствий). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу. Уметь определять толчковую ногу	Текущий	
10	Бег на выносливость. Прыжки в высоту	1	УЧЕТНЫ Й	ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «Удочка». Бег 1000м. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	Пробегать дистанцию 1000м. без учета времени. Уметь определять толчковую ногу. Перепрыгивать через планку высотой 20-30см с прямого разбега(3-5шагов)	ЗАЧЕТ	
				Подвижные игры с элементами баскетбола(8часов)			
11	Перемещение, стойки	1	обучение	Правила ТБ.ОРУ с облегченным мячом Ознакомление со стойками б-та. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Бесшумный мяч»	Правильно принимать стойку игрока по команде учителя .Бесшумно ловить мяч.	Текущий	
12	Перемещение. Ловля-передача.	1	обучение	Передвижения в стойке защитника. Бег с изменением направления. Ловля-передача облегченного мяча от груди двумя в стену и после отскока от пола .П.и. «Не дай мяч водящему». ОРУ с баскетбольным мячом»Ведение мяча на месте. П.и. «Передал-садись» ОФП.: Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижную игру с ловлей и передачей мяча без потерь. Выполнять ведение открытой ладонью, сопровождая мяч.	Текущий	
13	Ведение, остановка, передача.	1	обучение	Ведение на месте, шагом по прямой. П.и. «Попади в цель»Эстафеты с облегченным мячом.	Выполнять ведение без потерь мяча	Текущий	
14	Ведение-остановка. Ловля	1	обучение	Ловля мяча в различных и.п.Ведение мяча на месте с переводом.П.и. «Защита укрепления» П.и. «Волк во рву».ОФП. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Ловить мяч без потерь. Уметь применять изученные элементы в подвижной игре	Текущий	

	- перед ача.						
15	Ведение-остановка, повороты.	1	Совершенствовани е ЗУН	Остановка после ведения в заданном месте без ловли мяча в руки. П.и. «Подвижная цель»	Выполнять остановку без пробежки и потери мяча.	Текущий	
16	Передача. Ведение.	1	обучение	Ловля и передача от груди двумя с партнером. Комбинация элементов: ловля, ведение, П.и. «Посадка картофеля».	Выполнять передачу одной рукой.	Текущий	
17	Ведение. Передача.	1	Комплексный	Ведение по зонам по звуковому сигналу.»ОФП. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять передачу от плеча одной отскоком от стены на скорость.	Текущий	
18	Перемещение. Ведение. Ловля, передача.	1	Учетный.	Эстафеты с заданиями из изученных элементов. П.и..с изученными элементами	Уметь выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча. Знать правила	ЗАЧЕТ	

II Четверть (14час)

Подвижные игры с элементами баскетбола(6 часов)

19	Ведение. Бросок.	1	обучение	ТБ.Бросок от груди двумя облегченного мяча в мини-кольца с места. Ведение шагом с изменением скорости. П.и. «Пара».	Выполнять бросок с обратным вращением мяча.		
20	Ведение. Бросок.	1	Комплексный	ОФП. Ведение с ускорением. Бросок от груди двумя облегченного мяча в мини-кольца с места П.и. «Быстрое вращение» ,»Кто выше?»	Выполнять бросок с места при участии работы ног.	Текущий	
21	Ведение. Бросок.	1	Комплексный	Совершенствование различных способов ведения мяча. П.и. «Мяч ловцу»,»Снайперы» Подготовка к выполнению норм ГТО	Выполнять бросок мяча, сопровождая траекторию полета мяча.	Текущий	
22	Передача. Бросок.	1	обучение	Бросок от груди двумя облегченного мяча в мини-кольца с места после ловли отскочившего мяча от пола.	Выполнять бросок отскоком от щита	Текущий	
23	Перемещение. Ведение. Остановка. Передача. Бросок.	1	Учетный	ОФП. Повторение элементов изученных ранее.Связки из 2-3 элементов. Контрольное упражнение: ведение правой переда в стену с последующей ловлей мяча. П.и. «Салки с ведением»	Выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча	ЗАЧЕТ	
24	Бросок с места.	1	Учетный	Бросок с места с трех точек с ближней дистанции. ОФП .П.и. «Пустое место»,	Бросать мяч с вращением .Знать	ЗАЧЕТ	

	Перемещения. Ведение. Остановка Передача.			«Волк во рву», «Вызов номеров», «Пять передач».	правила изученных игр. Четко выполнять задания по содержанию игры.		
				Гимнастика с основами акробатики(8часов)			
25	Акробатика. Строевые упражнения.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Равняйся!», «Смирно!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой..	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно	Текущий	
26	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка .Кувырок вперед с помощью. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Прикладные упр.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно	Текущий	
27	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	ОРУ с предметами.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.Кувырок вперед. Стойка на лопатках.. Игра «Что изменилось?». Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Равняйся!», «Смирно!», «На первый-второй рассчитайся!».Прикладные упр. ОФП Развитие гибкости .	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
29	Висы. Строевые упр.	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе лежа.	Текущий	
30	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ под музыку. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
31	Лазание	1		ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня.	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий	

	упр.в равновесии		обучение	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». ОФП.Развитие гибкости Вращение обруча	Знать нормативы ГТО.		
32	Опорный прыжок Лазание по канату	1	обучение	ОРУ в движении.с танцевальными элементами Разбег , напрыгивание двумя ногами на горку матов. Соскок с гимнастического козла из и. п. стоя на коленях с помощью. Лазание по канату свободным способом.Прыжки со скакалкой.	Напрыгивать на маты двумя ногами с согнутыми коленями. Лазать по канату до середины ,выполнять правильный спуск Уметь выполнять строевые команды. Прыжки со скакалкой 10раз без ошибок.	ЗАЧЕТ	

III Четверть (30 часов)

Лыжная подготовка(12часов)

33	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Переноска инвентаря.Ступающий шаг.	Уметь правильно передвигаться на	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах.Ступающий шаг.ОРУ.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
35	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
36	Основы горной тех-ки	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
37				Скользкий шаг . Подъем «лесенкой», поворот	Уметь правильно		

	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	переступанием. Спуск в высокой стойке.	передвигаться на лыжах.	Текущий	
38	Освоение техник и лыжных ходов.	1	обучение	Скользкий шаг. Свободное передвижение на лыжах без остановки 500-600м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
39	Освоение техник и лыжных ходов.	1	обучение	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Строевые приемы с лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
40	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Свободное передвижение на лыжах без остановки 600-700м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
41	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Строевые приемы на лыжах и с лыжами. Спуск в высокой стойке.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Спускаться со склона не более 30 градусов.	Текущий	
42	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Соверш. ЗУН	Свободное передвижение на лыжах без остановки 700-800м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
43	Освоение техник	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг. Эстафеты на лыжах: «Ворота», «Посадка картофеля». Эстафеты на санках. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	

	И лыжн ых ходов.						
44	Освое ние техник и лыжн ых ходов	1	Совершенствов ание ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Прохождение дистанции до 1000м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	ЗАЧЕТ	
				Подвижные игры с элементами баскетбола(4 часа)			
45	Подви жные игры с эlemen тами баскет бола	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	
46	Подви жные игры с эlemen тами	1	Совершенствов ание ЗУН	..Бросковая тренировка. Соревнование на точность попадания. П.и. «Салки с ведением»	Уметь попадать в кольцо с трех точек максимальное кол-во раз за три минуты.	Итоговы й	
47	Подви жные игры с эlemen тами баскет бола	1	Совершенствов ание ЗУН	П.и. «Пять передач»,»Воробьи- вороны», «Салки с ведением».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Итоговы й	
48	Эстаф еты с эл. баскет бола.	1	Совершенствов ание ЗУН	ОФП .Развитие координационных Бросковая тренировка способностей. Эстафеты из изученных элементов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски с соревновательной скоростью.	Итоговы й	
				Подвижные игры(4 часа)			
49	Подви жные игры.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. «Салки мячом».Развитие ловкости.	Выучить правила игры	Текущий	
50	Подви жные игры.	1	обучение	ОФП Круговая тренировка. «Мяч в воздухе.» «Салки мячом», «Боулинг».	Выучить правила игры Технически правильно выполнять комплекс силовых упражнений.	Текущий	

51	Подвижные игры	1	обучение	«Быстрый мяч». «Охотники и утки» Прикладные упражнения.	Выучить правила игры	текущий	
52	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОФП .Круговая тренировка .Изученные игры с волейбольным мячом Подготовка к выполнению норм ГТО	Знать и применять правила изученных игр.	Итоговый.	
IV Четверть(16 часов)							
Подвижные игры(8 часов)							
53	П.и.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
54	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
55	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
56	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
57	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза»», «Зайцы в огороде».. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
58	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
59	П.и.	1	Комплексный	ОРУ со скакалкой. П.и. со скакалкой . «Салки мячом». Подготовка к выполнению норм ГТО	Прыгать со скакалкой различными способами без ошибок.	Текущий	
60	П.и..		Комплексный	ОФП Круговая тренировка. П.и. по выбору учащихся.	Знать правила изученных игр и применять их.	Итоговый	
Легкая атлетика (12 часов)							
61	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
62	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
63	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать	Текущий	

					в длину с места .		
64	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	
65	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность . Метание в цель с 3–4 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами.	Текущий	
66	Бег. Прыжки.	1	Комплексный	ОФП Бег на выносливость.. Метание мяча с места, стоя, прямо. Полоса препятствий. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	Пробегать 30 м. с максимальной скоростью. Метать мяч на результат.	Итоговый	
67	Эстафеты	1	Совершенствование ЗУН	Встречные эстафеты с элементами прыжков и метаний.	Соблюдать правила безопасности	Текущий	
68	Подвижные игры	1	Комплексный	Подвижные игры по выбору учащихся. Контрольные упражнения по легкой атлетике. ОФП.	Знать правила изученных игр. Знать нормативы ГТО.	Итоговый	

Тематическое планирование

2 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
2	3	4	5	6	7	8	
I Четверть (27 часов)							
Легкая атлетика(15 часов)							
1	Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Высокий старт. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 20 м	Текущий	
3	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи».ОФП: развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
4	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Развитие скоростных способностей. Полоса препятствий.	Преодолевать полосу препятствий из простых элементов в силовом городке. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий	
5	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег на результат 30, 40 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Зачет	
6	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 40 см. Игра «Гуси-лебеди».ОФП: развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	
7	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 40 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
8	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет	
9	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 3–4 м. Игра «Зайцы в огороде».ОФП: развитие общей выносливости.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель .Бежать в равномерном темпе более 3-х минут без	Текущий	

					остановки.		
10	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 3–4 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	
11	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Зачет	
12	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	ОФП. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (60 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу	Текущий	
13	Бег на выносливость	1	УЧЕТНЫЙ	ОРУ в движении. Игра «Пустое место», Бег 800м.	Пробегать дистанцию 800м. без остановки на результат.	ЗАЧЕТ	
14	Прыжки в высоту	1	обучение	ОРУ в движении. Игра «Удочка». Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь определять толчковую ногу. Перепрыгивать через планку высотой 30-40см с прямого разбега(5-7шагов)	Текущий	
15	Прыжки в высоту	1	комплексный	ОРУ. Игра «Пустое место», ОФП : развитие скоростно-силовых способностей:(прыжки со скакалкой)Прыжки в высоту.	Уметь прыгать со скакалкой 30 раз без ошибок. Уметь уверенно перепрыгивать через планку высотой 40-50см.	ЗАЧЕТ	
				<i>Подвижные игры с элементами баскетбола(12часов)</i>			
16	Перемещение, стойки	1	обучение	Правила ТБ. Ознакомление со стойками б-та. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Бесшумный мяч»	Правильно принимать стойку игрока по команде учителя .Бесшумно ловить мяч.	Текущий	
17	Перемещение. Ловля-передача.	1	обучение	Передвижения в стойке защитника. Бег с последующей остановкой двумя шагами. Ловля-передача от груди двумя с шагом вперед .П.и. «Не дай мяч водящему».	Уметь играть в подвижную игру с ловлей и передачей мяча без потерь.	Текущий	

18	Перемещение, остановка, ловля-передача. Ведение.	1	комплексный	ОРУ с баскетбольным мячом» Ведение мяча на месте. П.и. «Передал-садись» ОФП.: Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять ведение открытой ладонью, сопровождая мяч.	Текущий	
19	Ведение, остановка, передача.	1	обучение	Ведение на месте, шагом и бегом по прямой. П.и. «Попади в цель»	Выполнять ведение без потерь мяча	Текущий	
20	Ведение-остановка	1	обучение	Остановка после одиночного ведения. Ознакомление с поворотом вперед. П.и. «Защита укрепления»	Научиться выполнять 2 шага с мячом после ведения без отрыва «осевой» ноги.	Текущий	
21	Ведение-остановка	1	Комплексный	Остановка после ведения шагом. П.и. «Волк во рву». ОФП. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь применять изученные элементы в подвижной игре.	Текущий	
22	Ведение-остановка, повороты.	1	Совершенствование ЗУН	Остановка после ведения в заданном месте повороты на «осевой ноге». П.и. «Подвижная цель»	Выполнять остановку без пробежки.	Текущий	
23	Передача. Ведение.	1	обучение	Ознакомление с передачей от плеча одной. Комбинация элементов: ловля, ведение, остановка, поворот. П.и. «Посадка картофеля».	Выполнять передачу одной рукой.	Текущий	
24	Ведение. Передача.	1	Комплексный	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Совершенствование передачи от плеча одной через п.и. «Чеканка» ОФП. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять передачу от плеча одной отскоком от стены на скорость.	Текущий	
25	Перемещение. Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот.	1	Совершенствование ЗУН.	Эстафеты с заданиями из изученных элементов.	Уметь выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча.	Текущий	
26	Перем	1	Учетный	Контрольное упражнение: ведение	Выполнять	ЗАЧЕТ	

	ещени я. Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот			правой, левой; остановка; передача в стену с последующей ловлей мяча. П.и. «Салки с ведением».	данную комбинацию слитно без ошибок.		
27	Перемещение. Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот		Совершенствование ЗУН	ОФП. Эстафеты из изученных элементов.	Уметь выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча.	Текущий	

II Четверть (21 час)

Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)

28	Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот	1	Совершенствование ЗУН	Повторение изученных элементов. П.и. «Пять передач».	Выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча.		
29	Ведение. Бросок.	1	обучение	Ознакомление с техникой броска от плеча одной с места. Ведение с изменением скорости. П.и. «Пара».	Выполнять бросок с обратным вращением мяча.		
30	Ведение. Бросок.	1	Комплексный	ОФП. Ведение с ускорением. Бросок с места П.и. «Быстрое вращение», «Кто выше?»	Выполнять бросок с места при участии работы ног.	Текущий	
31	Ведение. Бросок.	1	Комплексный	Совершенствование различных способов ведения мяча. Бросок по навесной траектории, стоя под углом 45 градусов. П.и. «Мяч ловцу», «Снайперы»	Выполнять бросок мяча, сопровождая траекторию полета мяча.	Текущий	
32	Передача. Бросок.	1	обучение	Бросок с места, стоя под углом к щиту, после передачи партнера.	Выполнять бросок отскоком от щита	Текущий	
33	Перемещение. Ведение. Остановка Передача. Бросок.	1	Совершенствование ЗУН.	ОФП. Повторение элементов изученных ранее. Связки из 2-3 элементов.	Выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча	Текущий	

34	Ведение. Остановка Передача	1	Учетный	Контрольное упражнение: ведение правой,левой;остановка; переда в стену с последующей ловлей мяча. П.и. «Салки с ведением»	Выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча	ЗАЧЕТ	
35	Бросок с места	1	Учетный	Бросок с места с трех точек с ближней дистанции.	Бросок с места отскоком от щита с результатом не менее 1 из 3-х попыток	ЗАЧЕТ	
36	Перемеще ния. Ведение. Остановка Передача.	1	Учетный	ОФП .П.и. «Пустое место», «Волк во рву» , «Вызов номеров», «Пять передач».	Знать правила изученных игр. Четко выполнять задания по содержанию игры.	ЗАЧЕТ	
				<i>Гимнастика с основами акробатики(12часов)</i>			
37	Акроб атика. Строе вые упраж нен.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Равняйся!», «Смирно!» «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
38	Акроб атика. Строе вые упраж нения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
39	Акроб атика. Строе вые упраж нения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». ОФП Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
40	Акроб атика. Строе вые упраж нения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
41	Акроб атика. Строе вые	1	Совершенствовани е ЗУН	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	

	упражнения			на спине. Игра «Совушка».	элементы раздельно и в комбинации		
42	Акробатика. Строевые упражнения	1	Учетный	Выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Равняйся!», «Смирно!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОФП Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	
43	Висы. Строевые упр.	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в виси	Текущий	
44	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в виси	Текущий	
45	Опорный прыжок, лазание, упр. в равновесии	1	обучение	. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». ОФП. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий	
46	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	обучение	Разбег, напрыгивание на гимнастический мостик. Лазание по канату в три приема.	Напрыгивать на гимнастический мостик двумя ногами.	Текущий	
47	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	Совершенствование ЗУН	. ОРУ с предметами. Вскок на колени на гимнастического козла. Соскок прогнувшись. Лазание по канату в три приема. Прыжки со скакалкой.	Лазать по канату до середины, выполнять правильный спуск. Напрыгивание на гимнастического козла с одного шага разбега.	Текущий	
48	Опорный прыжок.	1		ОРУ в движении. Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые команды.	ЗАЧЕТ	

	Лазание по канату Лазать по канату		Учетный		Прыжки со скакалкой 30раз без ошибок.		
--	---------------------------------------	--	---------	--	---------------------------------------	--	--

III Четверть (30 часов)

Лыжная подготовка(18 часов)

49	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
52	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
53	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
54	Освоение	1	обучение	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение	Уметь правильно передвигаться на	Текущий	

	техник и лыжных ходов.			дистанции 800 м.	лыжах.		
55	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
56	Освоение техник и лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
57	Освоение техник и лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
58	Освоение техник и лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
59	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
60	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	учетный	

61	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
62	Освоение техник и лыжных ходов.	1	обучение	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
63	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
64	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
65	Освоение техник и лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 800 м.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	ЗАЧЕТ	
66	П.и. на лыжах	1	Совершенствование ЗУН.	Эстафеты на лыжах: «Ворота», «Посадка картофеля». Эстафеты на санках.	Уверенно применять изученные элементы в игре.	Итоговый.	
				Подвижные игры с элементами баскетбола(6 часов)			
	Подвижные	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Текущий	

67	игры с элементами баскетбола			от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
68	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Введение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок одной от плеча. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий	
69	Подвижные игры с элементами	1	Комплексный	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Бросковая тренировка.	Уметь бросать мяч с обратным вращением из различных и.п.	Текущий	
70	Подвижные игры с элементами	1	Совершенствование ЗУН	..Бросковая тренировка. Соревнование на точность попадания. П.и. «Салки с ведением»	Уметь попадать в кольцо с трех точек максимальное кол-во раз за три минуты.	Итоговый	
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	П.и. «Пять передач»,»Воробьи-вороны», «Салки с ведением».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Итоговый	
72	Эстафеты с эл. баскетбола.	1	Совершенствование ЗУН	ОФП .Развитие координационных способностей. Эстафеты из изученных элементов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски с соревновательной скоростью.	Итоговый	
				<i>Подвижные игры(6 часов)</i>			
73	Подвижные игры.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. «Салки мячом». Развитие ловкости.	Выучить правила игры	Текущий	
74	Подвижные игры.	1	обучение	«Салки мячом», «Боулинг».	Выучить правила игры	Текущий	
75	Подвижные игры	1	обучение	ОФП Круговая тренировка. «Мяч в воздухе.»	Выучить правила игры. Технически правильно выполнять комплекс силовых упражнений.	Текущий	
76	Подви	1	обучение	«Быстрый мяч». «Охотники и утки»	Выучить правила	текущий	

	жные игры				игры		
77	Подвижные игры	1	обучение	«Быстрый мяч», «Мяч в воздухе». Прикладные упражнения.	Выучить правила игры	Текущий	
78	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОФП .Круговая тренировка .Изученные игры с волейбольным мячом	Знать и применять правила изученных игр.	Итоговый.	
				IV Четверть(24 часа)			
				Подвижные игры(12 часов)			
79	П.и.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
80	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
81	П.и.	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
82	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
83	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
84	П.и.	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты .ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
85	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
86	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
87	П.и.	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
88	П.и.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
89	П.и.	1	Комплексный	ОРУ со скакалкой. П.и. со скакалкой . «Салки мячом».	Прыгать со скакалкой различными способами без ошибок.	Текущий	
90	П.и..		Комплексный	ОФП Круговая тренировка. П.и. по выбору учащихся.	Знать правила изученных игр и применять их.	Итоговый	
				Легкая атлетика (12 часов)			
	Ходьба	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые	Уметь правильно выполнять движения в	Текущий	

91	а и бег			медведи». Развитие скоростных способностей	ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м		
92	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
93	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». ОФП. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
94	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
95	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	
96	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и. «Зайцы в огороде».	Правильно выполнять спец. прыжковые упражнения	Текущий	
97	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 3–4 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	
98	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность	Текущий	
99	Метание. Бег.	1	Комплексный	ОФП Бег на выносливость.. Метание мяча с места, стоя, прямо.	Метать мяч на результат.	Итоговый	
100	Бег. Прыжки.	1	Комплексный	Полоса препятствий. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	Пробегать 30 м. с максимальной скоростью.	Итоговый	

101	Эстафеты	1	Совершенствование ЗУН	Встречные эстафеты с элементами прыжков и метаний.		Текущий	
102	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	Подвижные игры по выбору учащихся. Контрольные упражнения по легкой атлетике. ОФП.	Знать правила изученных игр.	Итоговый	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол -во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дат а
2	3	4	5	6	7	8	
І Четверть (18 часов)							
Легкая атлетика(10часов)							
1	Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Высокий старт. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
2	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью . Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	
3	Ходьба и бег	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Развитие скоростных способностей. Полоса препятствий.	Преодолевать полосу препятствий из простых элементов в силовом городке. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Текущий	
4	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	зачет	
5	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
6	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега без зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега Бежать в равномерном темпе более 3-х минут без остановки.	Зачет	
7	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	
8	Метание	1		Метание малого мяча с места на дальность	Уметь правильно		

	ие		Комплек сный	и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде»..Полоса препятствий.	выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Зачет	
9	Бег на выносливость	1	УЧЕТН ЫЙ	ОРУ в движении. Игра «Пустое место»,Бег 1000м.	Пробегать дистанцию 1000м.без остановки на результат.	ЗАЧЕТ	
10	Прыжки в высоту	1	обучение	ОРУ в движении. Игра «Удочка».. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь определять толчковую ногу. Перепрыгивать через планку высотой 40-50см с прямого разбега(5-7шагов)	Текущий	

Подвижные игры с элементами баскетбола(8часов)

11	Перемещение, стойки	1	обучение	ПравилаТБ.Ознакомление со стойками б-та.Ловля мяча двумя руками.Подвижная игра «Бесшумный мяч»	Правильно принимать стойку игрока по команде учителя .Бесшумно ловить мяч.	Текущий	
12	Перемещение.Ловля-передача.	1	обучение	Передвижения в стойке защитника.Бег с последующей остановкой двумя шагами.Ловля-передача от груди двумя с шагом вперед.П.и.»Не дай мяч водящему».	Уметь играть в подвижную игру с ловлей и передачей мяча без потерь.	Текущий	
13	Ведение, остановка, передача.	1	обучение	Ведение на месте, шагом и бегом по прямой.П.и. «Попади в цель»	Выполнять ведение без потерь мяча	Текущий	
14	Ведение-остановка	1	обучение	Остановка после одиночного ведения.Ознакомление с поворотом вперед.П.и. «Защита укрепления»	Научиться выполнять 2 шага с мячом после ведения без отрыва «осевой» ноги.	Текущий	
15	Ведение-остановка, повороты.	1	Совершенствование ЗУН	Остановка после ведения в заданном месте повороты на «осевой ноге».П.и. «Подвижная цель»	Выполнять остановку без пробежки.	Текущий	

16	Передача. Ведение.	1	обучение	Ознакомление с передачей от плеча одной. Комбинация элементов: ловля, ведение, остановка, поворот. П.и. «Посадка картофеля». Ведение мяча с изменением высоты отскока	Выполнять передачу одной рукой.	Текущий	
17	Перемещение. Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот.	1	Совершенствование ЗУН.	Эстафеты с заданиями из изученных элементов.	Уметь выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча.	Текущий	
18	Перемещение. Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот	1	Учетный	Контрольное упражнение: ведение правой, левой; остановка; передача в стену с последующей ловлей мяча. П.и. «Салки с ведением».	Выполнять данную комбинацию слитно без ошибок.	ЗАЧЕТ	

II Четверть (14час)

Подвижные игры с элементами баскетбола(6 часов)

19	Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот	1	Совершенствование ЗУН	Повторение изученных элементов. П.и. «Пять передач».	Выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча.		
20	Ведение. Бросок.	1	обучение	Ознакомление с техникой броска от плеча одной с места. Ведение с изменением скорости. П.и. «Пара».	Выполнять бросок с обратным вращением мяча.		
21	Ведение. Бросок.	1	Комплексный	Совершенствование различных способов ведения мяча. Бросок по навесной траектории, стоя под углом 45 градусов. П.и. «Мяч ловцу», «Снайперы»	Выполнять бросок мяча, сопровождая траекторию полета мяча.	Текущий	
22	Передача. Бросок.	1	обучение	Бросок с места, стоя под углом к щиту, после передачи партнера.	Выполнять бросок отскоком от щита	Текущий	
23	Бросок	1	Соверш.	Бросок с 3-х точек. П.и « Волк во рву», «Чеканка»	При броске смотреть в малый квадрат.		
24	Ведение. Остановка	1	Учетный	Контрольное упражнение: ведение правой, левой; остановка; передача в стену с последующей ловлей мяча. П.и. «Салки с	Выполнять изученные	ЗАЧЕТ	

	Передача			ведением»	элементы в быстром темпе без потери мяча		
				Гимнастика с основами акробатики(8часов)			
25	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
26	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
27	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
29	Висы. Строевые упр.	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
30	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
31	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	обучение	Разбег , напрыгивание на гимнастический мостик. Лазание по канату в три приема.	Напрыгивать на гимнастический мостик двумя ногами.	Текущий	
32	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	Совершенствование ЗУН	. ОРУ с предметами. Вскок на колени на гимнастического козла.Соскок прогнувшись. Лазание по канату в три приема. Прыжки со скакалкой.	Лазать по канату до середины ,выполнять правильный спуск.Напрыгивание на гимнастического козла с одного шага разбега.	ЗАЧЕТ	

III Четверть (20 часов)

Лыжная подготовка(12 часов)

33	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
35	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
38	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	учетный
				Скользящий шаг, подъем		

42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	«лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
43	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Тактическое прохождение дистанции 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	ЗАЧЕТ	
44	П.и. на лыжах.	1	Совершенствование ЗУН.	Эстафеты на лыжах: «Ворота», «Посадка картофеля». Эстафеты на санках.	Уверенно применять изученные элементы	Итоговый.	
				Подвижные игры с элементами баскетбола(4 часа)			
45	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок одной от плеча. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий	
47	Подвижные игры с элементами	1	Совершенствование ЗУН	..Бросковая тренировка. Соревнование на точность попадания. П.и. «Салки с ведением»	Уметь попадать в кольцо с трех точек максимальное кол-во раз за три минуты.	Итоговый	
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	П.и.: «Пять передач», «Воробьи-вороны», «Салки с ведением». Эстафеты из изученных элементов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Итоговый	
				Подвижные игры(4 часа)			
49	Подвижные игры.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. «Салки мячом». Развитие ловкости.	Выучить правила игры	Текущий	
50	Подвижные игры.	1	обучение	«Салки мячом», «Боулинг».	Выучить правила игры	Текущий	

51	Подвижные игры	1	обучение	«Быстрый мяч». «Охотники и утки»	Выучить правила игры	текущий	
52	Подвижные игры	1	обучение	«Быстрый мяч», «Мяч в воздухе». Прикладные упражнения. Изученные игры с волейбольным мячом	Выучить правила игры	Текущий	
IV Четверть(16 часов)							
				<i>Подвижные игры(8 часов)</i>			
53	П.и.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
54	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
55	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
56	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
57	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
58	П.и.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
59	П.и.	1	Комплексный	ОРУ со скакалкой .П.и. со скакалкой . «Салки мячом».	Прыгать со скакалкой различными способами без ошибок.	Текущий	
60	П.и..		Комплексный	ОФП Круговая тренировка.П.и. по выбору учащихся.	Знать правила изученных игр и применять их.	Итоговый	
				<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>			
61	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей«Эстафета зверей».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	
62	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
63	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять движения в	Текущий	

					прыжках.		
64	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	
65	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность	Текущий	
66	Метание. Бег.	1	Комплексный	ОФП Бег на выносливость.. Метание мяча с места, стоя прямо.	Метать мяч на результат.	Итоговый	
67	Бег. Прыжки.	1	Комплексный	Полоса препятствий. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	Пробегать 30 м. с максимальной скоростью.	Итоговый	
68	Эстафеты	1	Совершенствование ЗУН	Встречные эстафеты с элементами прыжков и метаний.		Итоговый	

**Тематическое планирование
4 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
2	3	4	5	6	7	8	
І Четверть (18 часов)							
Легкая атлетика(10 часов)							
1	Ходьба и бег	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Высокий старт. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
2	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Белые медведи». ОФП: развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	
3	Ходьба и бег	1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт,</i>	препятствий из простых элементов в силовом	зачет	

				<i>финиш</i> . Полоса препятствий.	городке. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.		
4	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Круговая эстафета.ОФП: развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	
5	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	ЗАЧЕТ	
6	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».ОФП: развитие общей выносливости.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель .Бежать в равномерном темпе более 3-х минут без остановки.	Текущий	
7	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Встречная эстафета. Бег 4 мин.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Зачет	
8	Бег на выносливость	1	Учетный	ОРУ в движении. Игра «Пустое место»,Бег 1000м.	Пробегать дистанцию 1000м.без остановки на результат.	ЗАЧЕТ	
9	Прыжки в высоту	1	Обучение	ОРУ в движении. Игра «Удочка».. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь определять толчковую ногу. Перепрыгивать через планку высотой 50-60см с прямого разбега(5-7шагов)	Текущий	
10	Прыжки в высоту	1	комплексный	ОРУ. Игра «Пустое место»,.ОФП : развитие скоростно-силовых способностей:(прыжки со скакалкой)Прыжки в высоту.	Уметь прыгать со скакалкой 40 раз без ошибок. Уметь уверенно перепрыгивать через планку высотой 50-60см.Знать нормы ВСКГТО.	ЗАЧЕТ	
				<i>Подвижные игры с элементами баскетбола(8часов)</i>			
11	Перемещение,стой	1	обучение	ПравилаТБ.Ознакомление со стойками б-та.Ловля мяча двумя руками.Подвижная игра «Бесшумный мяч» Подготовка к	Правильно принимать стойку игрока по команде учителя	Текущий	

	ки			выполнению норм ГТО	.Бесшумно ловить мяч.		
12	Перемещение. Ловля-передача.	1	обучение	ОРУс баскетбольным мячом Передвижения в стойке защитника. Бег с последующей остановкой двумя шагами. Ловля-передача от груди двумя с шагом вперед. П.и. «Не дай мяч водящему». Ведение мяча . П.и. «Передал-садись» ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижную игру с ловлей и передачей мяча без потерь. Выполнять ведение открытой ладонью, сопровождая мяч.	Текущий	
13	Ведение, остановка, передача.	1	обучение	Ведение шагом и бегом по прямой. со сменной руки. П.и. «Попади в цель»	Выполнять ведение без потерь мяча	Текущий	
14	Ведение-остановка	1	обучение	Остановка после одиночного ведения. Ознакомление с поворотом вперед. П.и. «Защита укрепления» Остановка после ведения шагом. «Волк во рву». ОФП. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться выполнять 2 шага с мячом после ведения без отрыва «осевой» ноги.	Текущий	
15	Ведение-остановка, повороты.	1	Совершенствование ЗУН	Остановка после ведения в заданном месте повороты на «осевой ноге». П.и. «Подвижная цель»	Выполнять остановку без пробежки.	Текущий	
16	Передача. Ведение.	1	обучение	Ознакомление с передачей от плеча одной. Комбинация элементов: ловля, ведение, остановка, поворот. П.и. «Посадка картофеля».	Выполнять передачу одной рукой.	Текущий	
17	Ведение. Передача.	1	Комплексный	Ведение мяча с изменением высоты отскока .Совершенствование передачи от плеча одной через п.и. «Чеканка» ОФП. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять передачу от плеча одной отскоком от стены на скорость.	Текущий	
18	Перемещение. Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот.	1	Учетный	Эстафеты с заданиями из изученных элементов. Контрольное упражнение: ведение правой, левой; остановка; передача в стену с последующей ловлей мяча. П.и. «Салки с ведением».	Уметь выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча. Выполнять данную комбинацию слитно без ошибок.	ЗАЧЕТ	

II Четверть (14 часов)

Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов)

19			Совершенство	ТБ. Повторение изученных элементов. П.и. «Пять	Выполнять	Текущий	
----	--	--	--------------	--	-----------	---------	--

	Ведение. Ловля, передача. Остановка, поворот	1	настольное ЗУН	передач).	изученные элементы в быстром темпе без потери мяча.		
20	Ведение. Бросок.	1	обучение	Ознакомление с техникой броска от плеча одной с места. Ведение с изменением скорости. П.и. «Пара». . Ведение с ускорением. П.и. «Быстрое вращение» ,»Кто выше?»	Выполнять бросок с обратным вращением мяча при участии работы ног.	Текущий	
21	Ведение. Бросок.	1	Комплексный	Совершенствование различных способов ведения мяча. Бросок по навесной траектории, стоя под углом 45 градусов. П.и. «Мяч ловцу»,»Снайперы»	Выполнять бросок мяча, сопровождая траекторию полета мяча.	Текущий	
22	Передача. Бросок.	1	обучение	Бросок с места, стоя под углом к щиту, после передачи партнера .Связки из 2-3 элементов.П.и. «Мяч капитану»	Выполнять бросок отскоком от щита. выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча	Текущий	
23	Ведение. Остановка Передача	1	Учетный	Контрольное упражнение: ведение правой,левой;остановка; передача в стену с последующей ловлей мяча,ведение с ускорением-остановка. П.и. «Салки с ведением» Подготовка к выполнению норм ГТО	Выполнять изученные элементы в быстром темпе без потери мяча	ЗАЧЕТ	
24	Бросок с места Перемещение. Ведение. Остановка Передача	1	Учетный	Бросок с места с трех точек с ближней дистанции. .П.и. «Пустое место», «Волк во рву» , «Вызов номеров», «Пять передач». «Мяч капитану»	Бросок с места отскоком от щита с результатом не менее 1 из 3-х попыток Знать правила изученных игр. Четко выполнять задания по содержанию игры.	ЗАЧЕТ	
				Гимнастика с основами акробатики(8часов)			
25	Акробатика. Строевые упраж	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Текущий	

	нен.				комбинации		
26	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
27	Акробатика. Строевые упражнения	1	обучение	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад со страховкой.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
28	Акробатика. Прикладные упр.	1	Совершенствование ЗУН	Ползание по –пластунски ,перекаты в группировке боком. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине .Перелезание через препятствие , лазание по шведской стенке Равновесие.,. Игра «Совушка».	Уметь выполнять прикладные упраж., акробатические элементы отдельно и в комбинации	ЗАЧЕТ	
29	Висы. Строевые упр.	1	обучение	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
30	Висы. Строевые упражнения	1	обучение	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	
31	Опорный прыжок, лазание, упр. в равновесии	1	обучение	. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Разбег , напрыгивание на гимнастический мостик. Лазание по канату в три приема.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Напрыгивать на гимнастический мостик двумя ногами.	Текущий	
32	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	Совершенствование ЗУН	. ОРУ с предметами. Вскок на колени на гимнастического козла.Соскок прогнувшись. Лазание по канату в три приема. Прыжки со скакалкой.	Лазать по канату до середины ,выполнять правильный спуск.Напрыгивание на гимнастического козла с одного Уметь выполнять	ЗАЧЕТ	

					строевые команды. Прыжки со скакалкой 40раз без ошибок.шага разбега.		
III Четверть (20 часов)							
<i>Лыжная подготовка(12 часов)</i>							
33	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	обучение	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
35	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
38	Освоение			Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Уметь правильно		

	ние техник и лыжных ходов.	1	обучение		передвигаться на лыжах.	Текущий	
39	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
40	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	учетный	
41	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Текущий	
42	Освоение техник и лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции .	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	ЗАЧЕТ	
43	Освоение техник и лыжных ходов	1	Совершенствование ЗУН	Тактическое прохождение дистанции 2 и более км. Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно передвигаться на лыжах Знать нормы ВСКГТО.	ЗАЧЕТ	
44	П.и. на лыжах .	1	Совершенствование. ЗУН.	Эстафеты на лыжах: «Ворота», «Посадка картофеля». Эстафеты на санках.	Уверенно применять изученные элементы в игре.	Итоговый.	
				Подвижные игры с элементами баскетбола(4 часа)			

45	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	обучение	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок одной от плеча. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Текущий	
47	Подвижные игры с элементами	1	Совершенствование ЗУН	..Бросковая тренировка. Соревнование на точность попадания. П.и. «Салки с ведением» Воробьи-вороны» . «Пять передач»,	Уметь попадать в кольцо с трех точек максимальное кол-во раз за три минуты.	Итоговый	
48	Эстафеты с эл. баскетбола.	1	Совершенствование ЗУН	ОФП .Развитие координационных способностей. Эстафеты из изученных элементов.П.и. «Мяч капитану»	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски с соревновательной скоростью.	Итоговый	
Подвижные игры(4 часа)							
49	Подвижные игры.	1	обучение	Инструктаж по ТБ. «Салки мячом».Развитие ловкости.	Выучить правила игры	Текущий	
50	Подвижные игры.	1	обучение	«Салки мячом», «Боулинг». Круговая тренировка. «Мяч в воздухе.»	Выучить правила игры .Технически правильно выполнять комплекс силовых упражнений.	Текущий	
51	Подвижные игры	1	обучение	«Быстрый мяч», «Мяч в воздухе».Прикладные упражнения.	Выучить правила игры	Текущий	
52	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	ОФП .Круговая тренировка .Изученные игры с волейбольным мячом	Знать и применять правила изученных игр.	Итоговый.	
IV Четверть(16 часов)							
Подвижные игры(8 часов)							
53	П.и.			Инструктаж по ТБ.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь объяснить правила игры	Текущий	

		1	обучение	силовых способностей			
54	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
55	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Анаконда», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
56	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Анаконда». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
57	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
58	П.и.	1	обучение	ОРУ. Игры: «Перестрелка», . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь объяснить правила игры	Текущий	
59	П.и.	1	Комплексный	ОРУ со скакалкой .П.и. со скакалкой . «Салки мячом».	Прыгать со скакалкой различными способами без ошибок.	Текущий	
60	П.и..		Комплексный	ОФП Круговая тренировка.П.и. по выбору учащихся.	Знать правила изученных игр и применять их.	Итоговый	
				<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>			
61	Ходьба и бег	1	обучение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	
62	Прыжки	1	обучение	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
63	Прыжки	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	
64	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	
65	Метание	1	обучение	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.Бег 60м.. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к выполнению норм ГТО	Уметь правильно выполнять движения в метании	Текущий	

					различными способами, метать на дальность		
66	Метание. Бег.	1	Комплексный	Бег на выносливость.. Метание мяча с места,стоя прямо.	Метать мяч на результат.	Итоговый	
67	Бег. Прыжки.	1	Комплексный	Полоса препятствий. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Встречные эстафеты с элементами прыжков и метаний.	Пробежать 30 м. с максимальной скоростью.	Итоговый	
68	Подвижные игры	1	Совершенствование ЗУН	Подвижные игры по выбору учащихся.Контрольные упражнения по легкой атлетике.ОФП.	Знать правила изученных игр.Знать нормы ВСКГТО	Итоговый	

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000г.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	

3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Канат для лазанья	П
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.4	Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.5	Палка гимнастическая	К
5.6	Скакалка детская	К
5.7	Мат гимнастический	П
5.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.9	Кегли	К
5.10	Обруч металлический детский	Д
5.11	Планка для прыжков в высоту	Д
5.12	Флажки разметочные	Д
5.13	Рулетка измерительная	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П