

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ 4 КЛАССА**

**на 2017 – 2018 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №1 Гиагинского района
4. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ МБОУ СОШ №1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Рабочая программа разработана на основе программы «Физическая культура» 1-4 классы, автор В.И. Лях М., «Просвещение», 2013г.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является игровой метод. Большинство заданий учащимся 1-4 класса нужно давать в форме игры.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической

культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

### ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета физическая культура направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**

**подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км без учёта времени.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## РОСО

Подвижные народные игры с древних времён были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность. Поэтому во многих современных подвижных присутствуют элементы народной игры.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций. Игра – универсальное средство физического воспитания. Нет такого раздела учебной программы, который не включал бы в себя в том или ином виде игры. В играх учащиеся самым активным образом проявляют свои личностные качества, развиваются физически, лучше мобилизуются на выполнение поставленных учителем задач. С помощью специально подобранных игр можно направленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности. Для воспитания коллективизма, организованности школьников лучше всего применять детские игры, наиболее распространены в сельской местности. Такие, например, как салки, городки, лапта, жмурки, “Прятки”, “Чижик”, “Ручеёк”, “12 палочек”, бег наперегонки, игры в воде, “Собачки”, “Ворота”, “Кошки – мышки”, “Третий лишний”, “Иголка, нитка и узелок”, борьба на снегу, взятие высоты, катание на салазках, катание с горок “паровозиком” (на санках и лыжах) и другие. По количественному составу играющих подвижные игры различаются на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных играх каждый игрок намечает свои планы, устанавливает наиболее интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменяет их. В коллективных играх могут одновременно участвовать, как небольшие группы участников, так и целые школьные классы, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих. Коллективные подвижные игры подразделяются на два основных типа – игры без деления на команды и игры с делением на команды. Благодаря разнообразию игр участник сам может регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями. Подвижные игры привлекают всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки и являются подлинно массовыми, общедоступным средством их физического и нравственного воспитания.

Особенно широко надо включать народные игры и национальные виды спорта в программы массовых физкультурно-оздоровительных и культурно-спортивных праздников, фестивалей в учебных заведениях. Они могут быть приурочены к проведению праздников “Проводы зимы”, “Встреча Весны” и т.п. Возможно проведение театрализованных физкультурных праздников и фестивалей с различными видами

художественной самодеятельности, привлечением фольклорных ансамблей, показательными выступлениями мастеров народных промыслов из числа учащихся.

Применение национально-регионального компонента содействует всесторонне..  
 Адыгейские национальные игры: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачъ (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэло кладз (Подлог шапки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты зэуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоуппыцI, ШэкIо щэрыу, Джанкылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэщ – зэбэныжь, ХъантIэркъо пкIэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж), Цырыпын (Чижик), Чэтыу шакIу (Кот – охотник), Цырбыжь зау, Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэ щэрэхъ (Палка колесо), КIэпсэ зэпэкъудый, КIэн (альчики), Лъэрычъ, Дэшхоеу (Сбивание орехов), Пхъэшхъэтеут, ТхъакIумэфу (Удар по уху), Лормэ, Тыргъо, Къэрэукъэщ – зэбэныжь, КIыбыель, Гъур (Котел).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b>  Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b>  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.  Объясняют важность занятий физическими упражнениями, кроссовой подготовке, легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b>  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.  Орган осязания – кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей</p>
<p><b>Личная гигиена</b>  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b>  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b>  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы</p>

<p>эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации как беречь нервную систему</p>	
<p><b>Органы Дыхания</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания</p>
<p><b>Органы пищеварения</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и</p>



<p>физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<p><b>Самоконтроль</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушибы, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p>
<b>Что надо уметь</b>	
<p><b>4 класс</b> <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упраж-</p>

<p>коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных</i></p>	<p>нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её</p>
---	---

<p><i>способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических</p>

стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в

упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в

<p>два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт -по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b><i>Играем все!</i></b></p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе?</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

<p>мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры<sup>1</sup> «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><b><i>Твои физические способности</i></b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p>

(качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет.
<p><b><i>Твой спортивный уголок</i></b></p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>

**Количество учебных часов в соответствии с учебным планом.**

<b>1 четверть</b>	<b>24 часа</b>
<b>2 четверть</b>	<b>24 часа</b>
<b>3 четверть</b>	<b>30 часов</b>
<b>4 четверть</b>	<b>27 часов</b>
<b>Всего</b>	<b>105 (три учебных часа в неделю)</b>

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
2	. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью). Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета..	1		
3	Ходьба в чередовании с бегом. Бег с заданным темпом и скоростью). Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1		
4	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. <b>РОСО «Пастух»</b> . Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
5	ОРУ .Бег на результат (30м). Круговая эстафета. Челночный бег. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
6	Подтягивание.Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
8	Прыжок в длину прыжок с места . Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей <b>РОСО Игра «Сухой прут»</b>	1		
9	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние). Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Под .игра « Борьба за флажок»			
10	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние). Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Салки». Развитие скоростно-силовых способностей	1		



11	Метание на дальность, на точность и на заданное расстояние). Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
12	Метание на дальность, на точность и на заданное расстояние). Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей			
13	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние). Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
<b>Кроссовая подготовка (11ч )</b>				
14	Равномерный бег (5мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба -100 м). Игра «Лапта» . <b>РОСО</b> <b>Игра «Подлог шапки»</b>	1		
15	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше»..	1		
16	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости			
17	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости	1		
18	Равномерный бег (7 мин ). Чередование бега и ходьбы (бег 90м,ходьба 90м). Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	1		
19	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Борьба за флажок» .Развитие выносливости.	1		
20	. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Хвосты». Развитие выносливости.	1		
21	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и утки». Развитие выносливости.	1		
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости <b>РОСО</b> <b>Игра «Захват противника».</b>			

23	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)). Игра «Лапта». Развитие выносливости.	1		
24	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)). Игра «Флаг на башне». Развитие выносливости.	1		
<b>Подвижные игры на основе футбола ( 2ч )</b>				
25	ОРУ. Возникновение ,правила. Остановка мяча. Ведение мяча. Игра « Пробеги с мячом »). Развитие координационных способностей	1		
	ОРУ. Остановка мяча. Ведение мяча. Эстафеты . Развитие координационных способностей .Эстафеты с мячом.			
26	. ОРУ. Остановка мяча. Ведение мяча. Эстафеты . Развитие координационных способностей. <b>РОСО</b> <b>Игра «Пешие всадники».</b>	1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 )</b>				
27	ОРУ .Возникновение и правила. Передачи мяча . Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
28	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте). Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Передал-садись ». Развитие координационных способностей.	1		
29	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте). Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра « Касание ». Развитие координационных способностей.	1		
30	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком). Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
31	ОРУ. (Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком). Игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	1		

32	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком). Игра «Защита стойки ». Развитие координационных способностей.	1		
33	. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте Игра «Касание».	1		
34	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте). Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
35	. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте). Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1		
36	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой). Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
37	ОРУ. Ловля и передача мяча в тройках. Ведение мяча правой (левой) рукой). Эстафеты. Игры, . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
38	ОРУ. Ловля и передача мяча . Ведение мяча правой (левой) рукой). Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
39	ОРУ. Ловля и передача мяча в тройках . Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей .	1		
40	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди) Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	12		
41	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		

42	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди). Эстафеты. <b>РОСО</b> <b>Игра «Летящий камень»</b>	1		
43	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди). Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
44	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
45	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
46	ОРУ Передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо щит).Ведение с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.. Развитие координационных способностей.	1		
47	Передача мяча в движении. Броски в цель(кольцо щит). « Передал-садись» Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
48	Броски мяча в кольцо из-под корзины Передача с ведением мяча. Броски в цель(кольцо щит). Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
49	Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол .ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
50	Бросок мяча в кольцо. Ведение с изменением направления. Игра «Овладей мячом» .ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
<b>Гимнастика ( 18ч )</b>				
51	Инструктаж ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения. «Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. <b>РОСО</b> Игра «Прыжок лягушки»	1		

52	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках). Строевые упражнения. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
53	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках). Упражнения в строю. Ходьба по бревну на носках. Игра «Ловишка с мешочком на голове» Развитие координационных способностей.	1		
54	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед через препятствия. Выполнение команд строю. Игра «Точный поворот» Развитие координационных способностей.	1		
55	ОРУ. Мост. Кувырок вперед через препятствия. Выполнение команд в строю. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Полоса препятствий»	1		
56	ОРУ. Гимнастика, её история и значение в жизни человека Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1		
57	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги). Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1		
58	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и висы. Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1		
59	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе). Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1		
60	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе. Эстафеты. <b>РОСО «Перетягивание верёвки».</b> Развитие силовых качеств	1		
61	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе). Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1		
62	(ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе). Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1		

63	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. <b>РОСО Игра «Палка-колесо».</b>	1		
64	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Игра «Разведчики». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
65	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
66	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов). Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
67	Равновесие. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Охотники и утки». Развитие силовых качеств.	1		
68	Опорный прыжок. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание в висе. Игра «Салки – выручалки ». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
<b>Подвижные игры на основе волейбол (10ч )</b>				
69	Инструктаж ТБ. ОРУ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	1		
70	ОРУ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Треугольник». Развитие координационных способностей. <b>РОСО Игра «Журавли -журавушки»</b>	1		
71	ОРУ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Защита цели». Развитие координационных способностей.	1		
72	ОРУ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Мяч в обруче». Развитие координационных способностей.	1		

73	ОРУ. Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра «Бомбардиры». Развитие координационных способностей	1		
74	ОРУ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Мяч в обруче». Развитие координационных способностей.	1		
75	ОРУ. Приём и передача мяча .Подача мяча .Игра «Попади в щит». Развитие координационных способностей	1		
76	ОРУ. Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра «Обстрел». Развитие координационных способностей.	1		
77	ОРУ. Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1		
78	ОРУ. Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра «Мини-волейбол». Развитие координационных способностей.	1		
79	ОРУ. Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра «Мини-волейбол». Развитие координационных способностей.	1		
80	ОРУ. Приём и передача мяча. Подача мяча. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. <b>РОСО Игра «Всадник»</b>	1		
<b>Подвижные игры на основе футбола ( 6ч )</b>				
81	ОРУ. Остановка мяча. Ведение мяча. Игра «Пробеги с мячом», «Ловкий футболист». Развитие координационных способностей	1		
82	ОРУ. Остановка мяча. Ведение мяча. Игра «Пробеги с мячом», «Ловкий футболист». Развитие координационных способностей			
83	ОРУ. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Сумей выбить мяч», «Мяч в кругу». Развитие координационных способностей	1		
84	ОРУ. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Мяч в кругу» . Развитие координационных способностей <b>.РОСО Игра «Драчливый баран»</b>	1		

85	ОРУ. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Сумей выбить мяч», Развитие координационных способностей	1		
86	ОРУ. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей	1		
87	ОРУ. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей	1		
<b>Кроссовая подготовка ( 10 ч )</b>				
88	Равномерный бег (5 мин) (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		
89	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы(бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	1		
90	(Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м)). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости <b>РОСО Игра «Пешие всадники»</b>	1		
91	(Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м)). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
92	(Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м)). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	1		
93	(Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1		
94	(Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)). Игра «Лапта». Развитие выносливости	1		
95	(Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	1		



96	(Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)). Эстафеты Развитие выносливости <b>РОСО Игра «Ягнёнок»</b>	1		
97	(Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»)..	1		
<b>Лёгкая атлетика (10ч )</b>				
98	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. <b>РОСО Игра «Сильные ноги»</b> . Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
99	Бег с ускорением(30, 60 м.). Игра «Бездомный заяц». Встречная эстафета).	1		
100	Бег на результат (30, 60 м) . Круговая эстафета. Игра «Борьба за флажок». Развитие скоростных способностей.	1		
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Хвосты». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1		
102	ОРУ .Многоскоки Челночный бег .Игра «Прыжки за прыжком»	1		
103	Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
104	Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
105	Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние). Бросок набивного мяча. Игра «Борьба за флажок». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
ИТОГО 105 часа				

№ урока	Тема  урока	Вид контроля	Форма контроля
4	Бег на результат (30м)	текущий	норматив
5	Бег на результат (,60м)	текущий	норматив
6	Подтягивание на перекладине	текущий	норматив
8	.Прыжок в длину с места	текущий	норматив
11	Метание малого мяча на дальность, в цель	текущий	норматив
22	Кросс 1км (без учёта времени)	Текущий	норматив
53	Кувырок ,перекат, стойка на лопатках ,.строевые упражнения.	текущий	
54	Наклон вперёд из положения стоя (гибкость)	текущий	норматив
55	Прыжки на скакалке	Текущий	норматив
57	Метание набивного мяча	текущий	норматив
60	Пресс-поднимание туловища из положения лёжа.	Текущий	норматив
63	Лазание по канату	текущий	
66	Опорный прыжок	текущий	
92	Кросс.(1км) без учёта времени.	текущий	норматив
95	Бег на скорость (30м,60м)	Текущий	норматив
97	Прыжок в длину с места	текущий	норматив
98	Прыжки-многоскоки	текущий	норматив
99	Подтягивание на перекладине	текущий	норматив
101	Метание мяча на дальность	текущий	норматив