МБОУ «Гляденская средняя общеобразовательная школа»

Назаровского района

Красноярского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на ШМО учителей  начальных классов  Протокол № 1 от \_\_\_\_\_\_2016г  Руководитель ШМО  И..В.Тришканёва | Согласовано:  Заместитель директора  по УВР  З.Н.Кузнецова | Утверждаю:  Директор школы  Приказ № от\_\_\_\_\_\_2016г  С.П. Верц |

**Рабочая программа   
по физической культуре**

начального общего образования

по программе «Система Л.В. Занкова»

4 класс 102 часов (3 часа в неделю)

Учитель: Волков Д.П

п. Глядень  
2016-2017учебный год

**Рабочая программа по предмету « Физическая культура»**

**Пояснительная записка**

**4 класс**

**Цель обучения**. Содействовать всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- овладение школой движения;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**-** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигатель

**Характеристика содержания рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Реализация рабочей программы, разработанной в соответствии с новыми образовательными стандартами, носит системно-деятельностный характер, направлена на формирование не только предметных, но и личностных, метапредметных, а именно регулятивных, познавательных и коммуникативных **универсальных учебных действий как основы умения учиться.**

**Ценностные ориентиры направлены на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— 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;

— расширение межпредметных связей.

В учебном плане на предмет физической культуры в 4 классе – выделяется 3 часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

**Для реализации программного содержания используется материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

Специфическое сопровождение (оборудование):

- спортивный зал, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);

- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;

-спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки;

-наглядные пособия;

-компьютер;

-презентационное оборудование.

Учебные пособия для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

Целью и задачами, решаемыми при реализации рабочей программы, являются достижения обучающимися планируемых результатов: **предметных ,метапредметных, личностных.**

При анализе полученных результатов по предмету за прошедший год тем недостаточно освоенных не выявлено.

***Рабочая программа по физической культуре для 4 класса общеобразовательной школы разработана на основе:***

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемые результаты начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, задачи формирования у младших школьников умения учиться);

- ООПНОО МБОУ «Гляденская СОШ»;

- авторской программы В.И.Ляха«Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год: 34 учебных недели по 3 часа в неделю. . Из них рабочая программа предполагает контроль за двигательными способностями:

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

***Формы*** *организации учебного процесса:* индивидуальные; работа в группах; работа в парах, урок-соревнование, урок-праздник, эстафеты, спортивный марафон.

**Методы** проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

*Виды контроля результатов обучения.*

**Текущий контроль** сопутствует процессу становления учения и навыка. Проводится в форме одной контрольной работы за первое полугодие, сдача контрольных нормативов ОФП.

**Промежуточная аттестация** проводится как оценка результатов обучения за определенный, достаточно большой промежуток учебного времени - год. Таким образом, планируется проведение одной контрольной работы по окончанию года .

*Методы и формы организации контроля.*

**Формы контроля** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, тестовые письменныеработы на 10-15 мин, контрольные работы, сдача контрольных нормативов ОФП.

**Критерии и нормы оценок по учебному предмету.**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

**Отметка «5»**

Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Отметка «4»**

Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Отметка «3»**

Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Отметка «2»**

Упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.**Конец формы**

**ОЦЕНКА ТЕСТОВ**  
Тестовая форма проверки позволяет существенно увеличить объем контролируемого материала по сравнению с традиционной контрольной работой и тем самым создает предпосылки для повышения информативности и объективности результатов. Тест может включать задания, как базового уровня,так и повышенного.   
Учащихся следует подготовить заранее к выполнению работы. Для этого надо выделить 10-15 минут в конце одного из предшествующих уроков. Рекомендуется записать на доске 1-2 задания, аналогичные включенным в тест и выполнить их вместе с учащимися.

**Шкала перевода тестовых баллов в отметки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 - 50% |  | 51 - 74% | 75 - 90% | 91 - 100% |
| "2" |  | "3" | "4" | "5" |

**Таблица планируемых результатов, содержания учебного предмета, тематического планирования.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** |
| **1. Знания о физической культуре** | Знания о физической культуре | в течение года | **Выпускник научится:**  - организовывает места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);  - соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;  - ориентируется в понятиях «темп», «ритм», «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка», «частота сердечных сокращений», «скелет», «внутренние органы», «мышечная система человека», «кровеносная система человека»;  - характеризует роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  - раскрывает на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;  - характеризует основные физические качества;  - различает основные физические качества между собой;  - характеризует роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;  - планирует режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;  - корректирует режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;  - выполняет правила закаливания, приёма пищи и питьевого режима;  - выявляет связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. | **Познавательные УУД**  **Выпускник научится:**  - осуществляет поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;  - строит сообщения в устной и письменной форме;  - строит простые суждения;  - объединяет объекты в группы на основе выделения их существенных признаков;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  *- осуществляет расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*  *- осуществляет синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.*  **Регулятивные УУД**  **Выпускник научится:**  - Формулирует цель деятельности самостоятельно;  - планирует действия в соответствии с поставленной задачей;  - учитывает установленные правила в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимает предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  различает способ и результат действия;  - вносит необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использует предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  *- осуществляет констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*  *- самостоятельно адекватно оценивает*  *правильность выполнения действия и вносит необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*  ***Коммуникативные УУД***  - формулирует собственное мнение и позицию;  договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  - строит понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;  - задаёт вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить её в процессе общения;  - контролирует свои действия и действия партнёра;  использует речь для регуляции своего действия;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  *задаёт вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*  *осуществляет взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*  *адекватно использует речь для планирования и регуляции своей деятельности.*  **ИКТ-компетентность**  -владеет компьютерным письмом на русском языке; набирает текст на родном языке; набирает текст на иностранном языке, использует экранный перевод отдельных слов;  **Работа с информацией. Обработка и поиск информации**  **Выпускник научится:**  -пользуется основными функциями стандартного текстового редактора, следует основным правилам оформления текста;  - использует полуавтоматический орфографический контроль;  -использует, добавляет и удаляет ссылки в сообщениях разного вида;  - осуществляет поиск информации в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;  - составляет список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок).  ***Выпускник получит возможность научиться:***  *-грамотно формулирует запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивает, интерпретирует и сохраняет найденную информацию;*  *- критически относится к информации и к выбору источника информации.*  **Личностные УУД**  **Выпускник научится:**  - Осознаёт свою гражданскую идентичность, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.  - Ориентируется в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, и поступков окружающих людей.  - Знает основные моральные нормы и проецирует эти нормы на собственные поступки.  - Осознаёт чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.  - Понимает чувств других людей и сопереживаете им.  - Принимает установку на здоровый образ жизни.  - Принимает ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения.  ***Выпускник получит возможность научиться:***  *- Владеет адекватной дифференцированной самооценкой на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».*  *- Способен к решению моральных дилемм на основе учѐта позиций партнѐров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.*  *- Имеет осознанное устойчивое эстетическое предпочтение и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.* |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | Способы физкультурной деятельности | в течение года | **Выпускник научится:**  - организовывает подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;  - проводит подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;  - измеряет показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость);  - ведёт систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности;  - отбирает комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;  - выполняет комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;  - ведёт тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;  - целенаправленно отбирает физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  - выполняет простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах. |
| **3. Физическое совершенствование** |  | **102 часа** | **Выпускник научится:**  - определяет величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;  - выполняет упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;  - выполняет акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  - выполняет гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, турники, гимнастическая скамейка);  - выполняет легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);  - прыгает через скакалку и в скакалку, в скакалку в тройках;  - выполняет игровые действия и упражнения из подвижных игр;  - играет по простейшим правилам в игры «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол»;  -сохраняет правильную осанку, оптимальное телосложение;  -выполняет эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;  -играет в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;  -выполняет тестовые нормативы по физической подготовке;  -выполняет передвижения на лыжах, спуски с пологой горы, подъёмы на возвышенность, повороты на лыжах переступанием и прыжком. |
|  | Легкая атлетика | 36 часов |
| Гимнастика. Строевые упражнения | 18 часов |
| Подвижные игры | 11часов |
| Лыжная подготовка | 21 час |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 16 часов |
|  |  |
| **Итого:** |  | **102 часа** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА | № УРОКА | | ТЕМА УРОКА | Учебное оборудование  (ЦОРы, наглядность) |
| п/п | В теме |
|  |  |  | **Легкая атлетика**  **( 21 часов)** |  |
|  | 1 | 1 | Ходьба и бег (с высокого старта). |  |
|  | 2 | 2 | Ходьба и бег с высокого старта. |  |
|  | 3 | 3 | Сочетание различных видов ходьбы и бега |  |
|  | 4 | 4 | Бег с препятствиями |  |
|  | 5 | 5 | Прыжки в длину с места. | 1. Рулетка для измерения длины прыжка.  2. Песочная яма (спортивная). |
|  | 6 | 6 | Прыжки в длину с места способом согнув ноги. Бег. | 1.Рулетка для измерения длины прыжка.  2. Песочная яма (спортивная). |
|  | 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1. Рулетка для измерения длины прыжка.  2. Песочная яма (спортивная). |
|  | 8 | 8 | Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). | 1. Рулетка для измерения длины прыжка.  2. Песочная яма (спортивная). |
|  | 9 | 9 | Прыжки в глубину. | . Песочная яма (спортивная |
|  | 10 | 10 | Метание теннисного мяча в цель | 1. Теннисные мячи по количеству детей для работы в паре. |
|  | 11 | 11 | Метание набивного мяча. | 1. Теннисные мячи по количеству детей для работы в паре.  2.Набивной мяч. |
|  | 12 | 12 | Метание теннисного мяча в цель с положения сидя | 1. Теннисные мячи по количеству детей |
|  | 13 | 13 | Метание теннисного мяча в цель с положения стоя | . Теннисные мячи по количеству детей |
|  | 14 | 14 | Метание малого мяча внутрь гимнастического обруча | Теннисные мячи по количеству детей . гимнастический обруч. |
|  | 15 | 16 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 16 | 17 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 17 | 18 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 18 | 19 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 19 | 20 | Кросс 1 км Бег по пересеченной местности. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 20 | 21 | Бег по открытой местности. Равномерный бег 5 мин. | 1. Часы для измерения времени. |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** |  |
|  | 21 | 1 | Акробатика–кувырок вперед, назад. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1. Спортивный мат.  2. Спортивное бревно. |
|  | 22 | 2 | Акробатика – мост. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 1. Спортивный мат.  2. Спортивное бревно. |
|  | 23 | 3 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии – ходьба на носках. | 1. Спортивный мат.  2. Спортивное бревно. |
|  | 24 | 4 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на бревне с разным заданием. | 1. Спортивный мат.  2. Спортивное бревно. |
|  | 25 | 5 | Висы на перекладине. | 1. Перекладина. |
|  | 26 | 6 | Висы на гимнастической стенке. | 1.Гимнастическая стенка. |
|  | 27 | 7 | Совершенствование виса на гимнастической стенке. | 1.Гимнастическая стенка. |
|  | 28 | 8 | Экспресс-тестирование «Подтягивание в висе». | 1.Гимнастическая стенка. |
|  | 29 | 9 | Строевые упражнения. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах. | 1 Музыкальное сопровождение. |
|  | 30 | 10 | Строевые упражнения. Танцевальные упражнения: русский медленный шаг. | 1 Музыкальное сопровождение. |
|  | 31 | 11 | Лазание по гимнастической стенке | 1. Спортивный мат.  2.Гимнастическая стенка. |
|  | 32 | 12 | Перелезание, подлезаниечерез препятствие. | 1. Спортивный мат.  2.Гимнастическая стенка. |
|  | 33 | 13 | Строевые упражнения. Упражнения с большим и малым мячами. | Мячи по количеству детей |
|  | 34 | 14 | Основные положения. Движения с обручем. | Обручи. |
|  | 35 | 15 | Ходьба по бревну с поворотами в присяди и стоя. | Гимнастическое бревно. |
|  | 36 | 16 | Прыжки через скакалку стоя на месте. | Скакалки по количеству детей |
|  | 37 | 17 | Прыжки через скакалку вращая ее взад и вперед. | Скакалки по количеству детей |
|  | 38 | 18 | Прыжки через скакалку в положении наклона туловища вперед | Скакалки по количеству детей |
|  |  |  | **Подвижные игры (11часов).** |  |
|  | 39 | 1 | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  |
|  | 40 | 2 | Подвижные игры: «Белые медведи», | 1. Обручи. |
|  | 41 | 3 | Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1. Скакалка. |
|  | 42 | 4 | Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 Скакалка. |
|  | 43 | 5 | Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 Скакалка. |
|  | 44 | 6 | Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Волк во рву». | Мяч. |
|  | 45 | 7 | Подвижные игры: «Игры с ведением мяча» | Мяч. |
|  | 46 | 8 | Подвижные игры: « Гонка по кругу», «Перестрелка» | Мяч. |
|  | 47 | 9 | Подвижные игры: « Подвижная цель», «Удочка» | 1 Скакалка |
|  | 48 | 10 | Подвижные игры: « Борьба за мяч», «Мини-гандбол» | Мяч. |
|  | 49 | 11 | Подвижные игры: « Быстро и точно», «Овладей мячом». | Мяч. |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (21 часов).** |  |
|  | 50 | 1 | Ознакомление с правилами обращения с лыжным инвентарем. Виды построений**.** | Лыжи. |
|  | 51 | 2 | Передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне. | 1. Лыжи. |
|  | 52 | 3 | Обучение построению с лыжами в руках. | 1. Лыжи. |
|  | 53 | 4 | Обучение передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1. Лыжи. |
|  | 54 | 5 | Переменныйдвухшажный ход с палками. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 55 | 6 | Спуск в основной стойке на доступной скорости и подъем «елочкой». | 1. Лыжи с палками. |
|  | 56 | 7 | Спуск в основной стойке на доступной скорости и подъем ступающим шагом. | 1. Лыжи с палками |
|  | 57 | 8 | Техника работы с палками.  Игра «Кто дальше». | 1. Лыжи с палками. |
|  | 58 | 9 | Передвижение скользящим шагом с палками.  Подъем ступающим шагом. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 59 | 10 | Подвижная игра: «Шире шаг».  Техника передвижения на лыжах изученными способами. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 60 | 11 | Экспресс-тестирование выносливости (дистанция 600м на скорость). Игра «Два мороза». | 1. Лыжи с палками. |
|  | 61 | 12 | Спуск в основной стойке и подъем на склон ступающим шагом и «лесенкой». | 1. Лыжи с палками. |
|  | 62 | 13 | Спуски с пологих склонов. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 63 | 14 | Передвижение на лыжах. Торможение плугом и упором. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 64 | 15 | Повороты переступанием в движении. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 65 | 16 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 66 | 17 | Лыжная эстафета. Техника передвижения на лыжах изученными способами. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 67 | 18 | Развитие скоростных качеств. Игра «Вдвоем с горы». | 1. Лыжи с палками. |
|  | 68 | 19 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 69 | 20 | Передвижение с равномерной скоростью до 2-2,5км. | 1. Лыжи с палками. |
|  | 70 | 21 | Урок-соревнование на дистанцию 1км с раздельным стартом.  Контрольная работа. | 1. Лыжи с палками. |
|  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (16 часов).** |  |
|  | 71 | 1 | Ловля и бросок мяча (двумя руками снизу, из-за головы, от плеча) | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 72 | 2 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 73 | 3 | Ведение мяча в беге (бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге). | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 74 | 4 | Ловля, передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 75 | 5 | Ловля, передача мяча и бросок одной рукой по воротам. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 76 | 6 | Ведение мяча в движении правой и левой рукой.. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 77 | 7 | Совершенствовать технику ведения мяча в движении. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 78 | 8 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча в движении. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 79 | 9 | Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 80 | 10 | Ловля и передача мяча в парах в движении. | 1. Баскетбольный мяч. |
|  | 81 | 11 | Подвижные игры на основе баскетбола: мини-баскетбол, «Снайперы». | 1. Баскетбольный мяч.  2.Кольцо, щит. |
|  | 82 | 12 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в цель. | 1. Баскетбольный мяч.  2.Кольцо, щит. |
|  | 83 | 13 | Ловля, передача и бросок мяча одной рукой по воротам. Ведение мяча | 1. Баскетбольный мяч.  2.Кольцо, щит. |
|  | 84 | 14 | Ловля, передача и бросок мяча по воротам. Ведение мяча. | 1. Баскетбольный мяч.  2.Кольцо, щит. |
|  | 85 | 15 | Бросок мяча по воротам двумя руками от груди. | 1. Баскетбольный мяч.  2.Кольцо, щит. |
|  | 86 | 16 | Ловля, передача, бросок в цель и ведение мяча.  Контрольная работа. | 1. Баскетбольный мяч.  2.Кольцо, щит. |
|  |  |  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
|  | 87 | 1 | Бег и ходьба.  Кроссовая подготовка –30м, 60 м. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 88 | 2 | Бег и ходьба.  Кроссовая подготовка – до 1 км. | 1. Часы для измерения времени. |
|  | 89 | 3 | Челночный бег 3х5м из различных исходных положений |  |
|  | 90 | 4 | Бег, беговые упражнения. Игра « Метательная лапта» |  |
|  | 91 | 5 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег. | 1.Рулетка для измерения длины прыжка.  2. Песочная яма (спортивная). |
|  | 92 | 6 | Прыжки в высоту, через препятствия. Бег. | 1.Рулетка для измерения длины прыжка.  2. Песочная яма (спортивная). |
|  | 93 | 7 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест» |  |
|  | 94 | 8 | Строевые упражнения. Метание теннисного мяча. | 1. Теннисный мяч. |
|  | 95 | 9 | Метание теннисного мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | 1.Теннисний мяч.  2.Вертикальная и горизонтальная цель. |
|  | 96 | 10 | Строевые упражнения. Метание набивного мяча. | 1. Набивной мяч. |
|  | 97 | 11 | Строевые упражнения. Игра «Перестрелка» |  |
|  | 98 | 12 | Броски и ловля мяча. Игра с метанием мяча «лапта по кругу» | Мяч. |
|  | 99 | 13 | Бег и ходьба.  Кроссовая подготовка – 50м. | . Часы для измерения времени. |
|  | 100 | 14 | Ходьба и бег с высокого старта.  Итоговая контрольная работа. |  |
|  | 101 | 15 | Эстафета бег на 100 м .ОРУ №3 | . Часы для измерения времени. |
|  | 102 | 16 | Итоговый урок за год. |  |