

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа N 106» г.Сасово
Рязанской области**

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ N 106

О.С.Боровская

_____ 2011 г.

«Рассмотрено»

на заседании МО

учителей начальных классов

МОУ СОШ N106

Протокол № ____ от «__» ____ 2011 г.

Рук. МО _____

«Рассмотрено»

на педагогическом совете

МОУ СОШ N 106

Протокол № ____ от «__» ____ 2011 г.

Секретарь педсовета Афанасьева В.А.

«Согласовано»

«__» ____ 2010 г.

Зам. директора по УВР

МОУ СОШ N106

Урубкова М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическое воспитание

УМК «Школа России»

(4 класс)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения

Программу разработали Варламова Е.А., Горбунова Е.В. учителя начальных классов МБОУ СОШ N 106

Пояснительная записка

Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений

1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	Содержание соответствует государственному стандарту образования и Федеральному базисному учебному плану. Во 2-11 классах общеобразовательных учреждений третий дополнительный урок физической культуры является учебным предметом, включаемым в учебные планы за счет часов вариативной части учебного плана.
2. Адресат	Учебный курс адресован учащимся 4 классов МБОУ СОШ N 106 г.Сасово.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Данная рабочая программа разработана на основе учебной программы (В.И.Лях), на основе нормативно-правовых документов Министерства образования РФ для органов управления образованием и образовательных учреждений по организации физического воспитания в 1- 11 классах всех типов образовательных учреждений, на основе Программы начального общего образования.
4. Цели программы	<ul style="list-style-type: none">• <u>Цель:</u> укрепление здоровья обучающихся посредством эффективного использования здоровьесберегающей деятельности на уроках физической культуры.
5 Принципы, лежащие в основе построения программы	Тематика разделов направлена на реализацию <ul style="list-style-type: none">• принципа вариативности в выборе вида занятий обучающимися (различные виды спорта, физкультурная или оздоровительная активность) в зависимости от их потребностей и возможностей, специализации и компетенции учителей физкультуры; региональных, национальных и других особенностей среды проживания.• на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;•

	<ul style="list-style-type: none"> • 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, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
6. Построение рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> • Титульный лист. • Пояснительная записка. • Тематическое планирование. • Календарно-тематическое планирование
7. Специфика программы	<p>В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. При подборе средств и методов для проведения практических занятий, предполагается использование упражнений из различных видов спорта, что обеспечивает повышение эмоциональной окраски занятий. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Практические занятия составляют основу программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (ходьба, бег, ОРУ); основная (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).</p> <p>В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта.</p> <p>Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей территории, на которой находится общеобразовательное учреждение.</p> <p>Во 2-11 классах общеобразовательных учреждений третий дополнительный урок физической культуры является учебным предметом, включающимся в учебные планы за счет часов вариативной части учебного плана.</p>

8. Основные содержательные линии курса (разделы, структура)		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1046 124 1624 172">Формирование системы знаний о ЗОЖ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1046 172 1624 284">Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1046 284 1624 331">Легкая атлетика</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1046 331 1624 379">Гимнастика</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1046 379 1624 427">Баскетбол</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1046 427 1624 475">Футбол</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1046 475 1624 502">Пионербол</td> </tr> </table>	Формирование системы знаний о ЗОЖ	Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований	Легкая атлетика	Гимнастика	Баскетбол	Футбол	Пионербол	
Формирование системы знаний о ЗОЖ										
Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований										
Легкая атлетика										
Гимнастика										
Баскетбол										
Футбол										
Пионербол										
9. Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности. • Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья. • Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. 									
10. Виды и формы организации учебного процесса		<p>Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.</p>								
11. Объём и сроки изучения		<p>Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).</p>								
12. Библиографический список		<ul style="list-style-type: none"> • Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. • Программа начального общего образования. • Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007 г. • Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. I – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г. • Г.И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г. • Ф.И. Собянин. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г. • А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г. 								

--	--

К концу учебного года учащиеся должны

знать:

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

уметь:

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Содержание программы 4 года обучения.

Тема № 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Тема № 2. Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований.

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Тема № 3. Легкая атлетика - 9 часов.

Ходьба: с замедлением и ускорением, крадучись с высоким подниманием бедра, с изменением направления, в разных построениях.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы, повороты на скамейке, приседание.

Бег: высокий старт, бег на 30 м на скорость в парах, бег в умеренном темпе до 3 мин, в сочетании с ходьбой до 5 мин, с широким шагом.

Лазанье: на четвереньках по наклонной плоскости до 30 градусов, перелезание через предметы и лазанье по гимнастической скамейке разными способами.

Прыжки: прыжки ноги скрестно, ноги врозь, прыжки в длину с места на результат, в длину с разбега, в высоту с мягким приземлением.

Метание: метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир с расстояния 6 м.

Подвижные игры:

- ходьба, бег – “Мышеловка”, “Мы – веселые ребята”, “Поезд”;
- равновесие - “Переправа”, “Через ручей”, “Повернись – не упади”;
- лазанье – “Ловля обезьян”, “Медведь и пчелы”, “Раки”, “Смелые верхолазы”, “Кто скорей через обручи к флажку”;
- прыжки – “Кто лучше прыгнет”, “Лиса и куры”, “Зайцы в огороде”, эстафеты с прыжками;
- метание – “Передача мячей”, “Кто дольше не уронит”, “По наземной мишени”, “Сбей булаву”, “Вертикальная мишень”, “Переброска мячей”.

Тема № 4. Гимнастика - 7 часов.

Строевые упражнения: ориентировка относительно самих обучающихся и по ориентирам, перестроение в круг из колонны по одному, выполнение специальных команд.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, из упора присев кувырок назад до упора присев.

Силовые упражнения: висы с движением ног.

Подвижные игры: эстафеты по методу круговой тренировки, “Быстро в круг”, “Слушай командира”, “Слушай сигнал”.

Тема № 5. Баскетбол - 6 часов.

Знание и выполнение элементарных правил игры и соревнований.

Подвижные игры: “Быстрая передача”, “Мяч - ловцу”, “Мяч в корзину”, эстафеты с мячом.

Тема № 6. Пионербол - 6 часов.

Знание и выполнение элементарных правил игры и соревнований.

Подвижные игры: “Точный пас”, “Борьба за мяч”, “Кто точнее”, “Навстречу через сетку”, эстафеты с мячом.

Тема № 7. Футбол - 6 часов.

Знание и выполнение элементарных правил игры и соревнований.

Подвижные игры: “Порази цель”, “Послушный мяч”, “Кто больше”, “Мяч в ворота”, эстафеты с мячом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема раздела	Тема урока	Кол -во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Сроки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

1	Легкая атлетика (14 ч)	Ходьба и бег	5	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		
2				Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м			
3				Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		
4				Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м			
5				Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60	Бег 60м		
6					Прыжки	3	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться

7				Комплексный	Прыжок в длину, способом согнув ноги Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	
8				Комплексный	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	
9		Метание	3	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
10	Комплексный			Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11	Комплексный			Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель, на дальность		
12		Бег по пересеченной местности	3	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	

13			Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
14			Учетный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	

15	Подвижные игры		6	Комплекс-ный	Инструктаж по т/б. Названия и правила игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
16				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
17				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
18				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
19				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
20				Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	

21	Подвижные игры на основе баскетбол		7	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей, реакции, ориентированию в пространстве.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
22				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. 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		
23				Комплекс-ный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. 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		
24				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
25				Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

26			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
27			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

2 четверть

28	Гимнастика (18)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	Комплексный	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
29				Комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
30				Комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

				координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				
31			Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
32			Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
33			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов		
34		Висы	6	Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	

35			Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий		
36			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий		
37			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий		
38			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий		
39			Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов. Подняние ног в висе, подтягивание		

40	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	
41			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	
42			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	
43			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	
44			Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	
45			Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по канату	

46	Подвижные игры на основе баскетбол	7	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей, реакции, ориентированию в пространстве.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
47			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. 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		
48			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. 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		
49			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
50			Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

3 четверть

51	Лыжная подготовка	Повороты на месте. Лыжные ходы	21	Изучение нового	Т/Б НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ. Подбор лыж. Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом. Прохождение до 1 км.	Уметь передвигаться по дистанции на лыжах.	Текущий		
52			Комплексный	Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение до 1,5 км	Уметь передвигаться по дистанции на лыжах.	Текущий			
53			Комплексный	Передвижения «попеременно-двухшажным» ходом Прохождение дистанции до 2 км.	Правильно выполнять основные движения				
54			Комплексный	Передвижение «попеременно-двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Правильно выполнять основные движения	Текущий			
55			Комплексный	Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение до 1,5 км	Правильно выполнять основные движения	Текущий			
56			Комплексный	«Попеременно-двухшажный» ход. Передвижения на лыжах до 1,5 км. Эстафеты с этапом 150 метров.	Правильно выполнять основные движения, передавать эстафету	Техника лыжных ходов			
57	Комплексный	Передвижения на лыжах до 2 км. Круговые эстафеты с этапом 100 метров. Повороты переступанием в движении.	Правильно выполнять основные движения,	Текущий					
58	Комплексный	Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение до 1,5 км	Правильно выполнять основные движения, спускаться со склона	Текущий					

59				Комплексный	Передвижение скользящим шагом. Спуск со склона в низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Прохождение до 1,5 км	Правильно выполнять основные движения лыжного хода			
----	--	--	--	-------------	--	--	--	--	--

60	Спуски, торможение	4	Комплексный	Передвижение « попеременно двухшажный» ходом. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Правильно выполнять основные движения лыжного хода	Текущий	
61			Комплексный	Спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2км.	Уметь делать повороты переступанием, торможение «плугом» и упором	текущий	
62			Комплексный	Спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2км.	Уметь делать повороты переступанием, торможение «плугом» и упором	Текущий	
63			Комплексный	Спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2км.	Уметь делать повороты переступанием, торможение «плугом» и упором	Текущий	
64			Учетный	Спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2км.	Уметь делать повороты переступанием, торможение «плугом» и упором	Техника спуска	

65		Подъемы	4	Комплексный	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5км	Уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой»	Текущий		
66				Комплексный	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5км	Уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой»	Текущий		
67				Комплексный	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5км	Уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой»	Текущий		
68				Учетный	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5км	Уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой»	Техника подъёма		
69				Учетный	Использование лыжных ходов на дистанции. Лыжная эстафета по 200м. Дистанция 1км.	Уметь распределять силы на дистанции	Учет 1км		
70				Учетный	Лыжные гонки 2км.	Уметь распределять силы на дистанции	Без учета времени		
71				Комплексный	Зимние забавы на лыжах	Уметь играть в подвижные игры	Текущий		
72	Подвижные игры		6	Комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Кто быстрее». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
73				Комплексный	ОРУ. Игры: «Попади снежком в цель», «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		

74			Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Снайперы». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
75			Комплек- ный	ОРУ. Игры: «По местам», «Лыжный поезд». Эстафеты на санках. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
76			Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Попади снежком в цель», «Кто за 10 шагов проскользит дальше». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
77			Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Лыжный поезд», «Проехать через ворота». Эстафета с санками. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
78	Подвижные игры с элементами баскетбола	6	Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. 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-	Текущий		
79			Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. 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-	Текущий		
80			Комплек- ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. 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-	Текущий		

81		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-	Текущий		
82		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу .Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-	Текущий		
83		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-	Текущий		

4 четверть

84	Подвижные игры с элементами баскетбо	5	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-	Текущий		
----	---	---	-------------	---	--	---------	--	--

	ла			баскетбол			
85		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		
86		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		
87		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		
88		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		

89	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности Подвижные игры	4	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
90				Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
91				Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
92				Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Прыжки по полосам». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
93				Бег и ходьба	4	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий
94	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м			Текущий			
95		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м						

96			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м).		
97	Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий		
98			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий		
99			Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий		
100	Метание	3	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
101			Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
102			Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания (зачет)		

