

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 57» города Перми

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 61
От 22.02.2014.
Руководитель МО
В.И.Иванова

Утверждено:
Директор МБОУ «ООШ №57»
З.Р. Савенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: "Физическая культура"

(3-4 классы)

на 2014-2015 учебный год

Составила:
Н.А. Воробьева
учитель физкультуры

Пояснительная записка к тематическому планированию 1 - 4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

Роль и место дисциплины	Важнейшие задачи образования в школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
Цели и задачи	Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим

	упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности
Программа обучения физической культуре направлена на:	- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские); - 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 принципов «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, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».
Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	<i>Ценность жизни</i> – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. <i>Ценность природы</i> основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. <i>Ценность человека</i> как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. <i>Ценность добра</i> – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как

	проявление высшей человеческой способности – любви. <i>Ценность истины</i> – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. <i>Ценность семьи</i> как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. <i>Ценность труда и творчества</i> как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. <i>Ценность свободы</i> как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. <i>Ценность социальной солидарности</i> как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. <i>Ценность гражданственности</i> – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. <i>Ценность патриотизма</i> – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. <i>Ценность человечества</i> – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.
Содержание предмета	<i>Знания о физической культуре</i> Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>Способы физкультурной деятельности</i> 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

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; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Легкая 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.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

	Общеразвивающие упражнения <i>* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</i>
Структура 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». При каждом тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. <i>Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.</i> 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 разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. 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.
Результаты изучения курса	Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

	— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Результаты обучения	<i>Знания о физической культуре</i> Выпускник научится: • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Выпускник научится: • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <i>Физическое совершенствование</i> Выпускник научится: • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая,

	средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться: • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> <i>выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>
Итоговый контроль	По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны: иметь представление: - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах составления комплексов утренней зарядки; уметь: - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; - играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовленности
Учебно-методическое обеспечение	Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. Рабочая программа по физической культуре 1-11 класс
Материально –	Бревно гимнастическое напольное

технические средства.	Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Скакалка детская Мат гимнастический Кегли Обруч пластиковый детский Флажки: разметочные с опорой, стартовые Рулетка измерительная Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноски и хранения мячей Сетка волейбольная Аптечка
------------------------------	--

Текущий контроль осуществляется в соответствии с положением «О форме, порядке проведения текущего контроля промежуточной аттестации».

Система оценивания результатов

Вид	Время проведения	Содержание	Формы и виды оценки
Входной контроль	Третья неделя сентября	Демонстрирует скоростные(бег 30м, 100м), координационные(челночный бег 4х9м), силовые качества(подтягивание, отжимание)	Проводится в форме практического тестирования. Оценивается результат согласно возрастному нормативу
Диагностическая работа (уровень педагога)	Проводится на входе и выходе темы при контроле освоения способов действия.	Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Тестирование основ знаний по ФК
Самостоятельн	Не более одного месяца	Проводит самостоятельные занятия по	Учащийся сам оценивает все задания, которые он

ая работа	(5-6 работ в год)	развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	выполнил, проводит рефлексивную оценку своей работы: описывает объем выполненной работы; указывает достижения и трудности в данной работе; Составляет комплексы ОРУ, УТГ
Демонстрация физических способностей	Проводится после решения учебной задачи (ноябрь, декабрь)	Демонстрирует гибкость, координационные (челночный бег 4х9м), силовые качества (подтягивание, отжимание), скоростно-силовые (прыжок в длину с места)	Проводится в форме практического тестирования. Оценивается результат согласно возрастному нормативу
	Проводится после решения учебной задачи (февраль)	Демонстрирует выполнение техники спусков и подъемов, поворотов на лыжах, прохождение дистанции ПП2ШХ (2-3 км).	Проводится в форме практического тестирования. Оценивается результат согласно возрастному нормативу
Итоговая проверочная работа	апрель-май	Включает основные темы учебного года. Задания рассчитаны на проверку не только знаний, но и развивающего эффекта обучения.	Сравнение результатов входного и итогового контроля
Предъявление (демонстрация) достижений ученика за год.	Май месяц	Проведение соревнований и судейства по спортивным играм (старшие классы). Проведение комплекса ОРУ (начальная школа)	Учащийся технически правильно осуществляет судейство.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		условиях.	
--	--	-----------	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Оснащенность урока	Формирование надпредметных умений
1.	Легкая атлетика (23 часа)	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Высокий старт. Игры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	Текущий	Спортивный зал, инструкции и журнал по ТБ.	Делать выводы
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс ОРУ. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/и «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега.	Текущий	Спортивная площадка	Осознавать свои действия
3		Высокий старт.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в парах. Ходьба с преодолением препятствий. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/и «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	Текущий	Спортивная площадка	Уметь соблюдать интервал и дистанцию.
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Спортивная площадка	Следить за своим здоровьем
5		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	ОРУ в движении. . Приставные шаги правым, левым, вперед. Прыжок в длину с места. Скоростной бег до 40 м. П/и «Салки с мячом».	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках.	Текущий	Спортивная площадка, мяч	

6		Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	Совершенствование, учетный	ОРУ в движении. Кросс 300- 500 м. Специальные беговые упражнения. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег 30 м. – на результат. П/и «Перемена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6	Спортивная площадка, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)
7		Развитие скоростной выносливости	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивная площадка, фишки	
8	Метание	Развитие координационных способностей.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, набивные мячи	
9		Развитие координационных способностей.	Смешанный, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.Бег 30 м (3). Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5 Девочки: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0	Спортивный зал, фишки, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)
10		Метание мяча на дальность, из различных положений	Смешанный (комбинированный)	Равномерный бег до 8 мин. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи	
11		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса с большими и малыми мячами. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, набивные мячи	

12		Метание мяча на дальность.	Совершенствование, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжки через скакалку. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Игра « Охотники и утки.»	Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь прыгать через скакалку.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м	Спортивный зал, теннисные мячи, скакалки	Уметь себя оценивать (самооценка)
13	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения .Перестроение из колонны по одному в колонну по 3.4 Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки через скакалку за 30с. – на результат. П/и.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать через скакалку.		Спортивный зал, фишки, набивные мячи, скакалки, секундомер, маты	
14		Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Подвижные игры – техника безопасности.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 900 850 Девочки: «5» «4» «3» 1050 750 650	Спортивная площадка, секундомер, рулетка	
15		Прыжок в длину с места.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Ловля и передача мяча на месте, в тройках, четвёрках.	Уметь выполнять прыжок в длину с места. Уметь прыгать через скакалку.	Текущий	Спортивный зал, рулетка, скакалки, секундомер, маты	
16		Прыжок в длину с места.	Совершенствование, учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в цель (3). Игра « Снайперы».	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125	Спортивный зал, рулетка, маты	Уметь себя оценивать (самооценка)
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 800 м. Передача мяча в парах .Игра «вызов номеров», «вышибало».	Корректировка техники бега в зависимости от пульса.	Текущий	Спортивная площадка	
18		Развитие силовой выносливости	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Передача мяча в колонне. Эстафеты с мячом. Игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	Спортивная площадка	
19		Развитие силовой выносливости. Длительный бег.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега .Бросок мяча в цель (3). Игра «снайперы».	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	Спортивная площадка	
20		Преодоление препятствий	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. Упражнения со скамейкой. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	

21		Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения	Совершенствование	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	
22		Переменный бег	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут. «Весёлые старты».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль)
23		Переменный бег. Развитие силовых способностей	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Урок здоровья.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	
24	Подвижные игры.	Основы знаний. Подвижные игры.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры : « Третий лишний» , « Караси и щука» , « Шишки , жёлуди, орехи». Релаксация.	Знать ТБ на уроках подвижных игр.	Текущий	Спортивный зал, мячи, скакалки, скамейки.	Делать выводы
25		Подвижные игры.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры : « Снайперы», « Вышибало». Игра на внимание : « Класс, смирно».	Контроль над правильностью выполнения команд.	Текущий	Спортивный зал, маты, волейбольный мяч, набивные мячи	Осознавать свои действия
26		Подвижные игры. Силовая подготовка.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в кругах. Прыжки на скакалке. « Весёлые старты» с использованием гимнастических скамеек.	Техника безопасности во время выполнения заданий в « Весёлых стартах».	Текущий Индивидуальный подход.	Спортивный зал, маты, скамейки, мячи, кегли.	
27		Подвижные игры.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами (контроль) . Развитие физических способностей (силы). Подвижные игры.	Контроль за точностью выполнения перестроений.	Текущий Индивидуальный подход.	Спортивный зал, маты, гимнастические палки	
28	Гимнастика (18час).	Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	Вводный урок . Беседа о технике безопасности на уроках по гимнастике.. ОРУ в игровой форме. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Упражнения в висе стоя и лёжа.	Уметь выполнять разминку самостоятельно. Корректировка движений.	Текущий	Спортивный зал, маты, фишки	
29		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития гибкости. Акробатика. Лазание по наклонной плоскости. Игры.	Контроль над правильностью исполнения « кувырок назад и перекатом стойка на лопатках».	Текущий	Спортивный зал, маты, мячи, гимнастические скамейки.	

30		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ со скамейкой. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Акробатика (элементы). Упражнения в равновесии. Эстафеты.	Корректировка движений	Текущий		Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль)
31		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Четыре в движении. Лазанье и перелезание. Стойка на лопатках. Игры.	Корректировка движений	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки	Осознавать свои действия
32		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в игровой форме. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа. Подтягивание.	Корректировка движений, контроль	Текущий	Спортивный зал, маты, перекладина скакалки	
33		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в разомкнутом строю. Шаги галопа., польки. Прыжки на скакалке – на результат. Комбинация из акробатических элементов.	Корректировка движений, контроль	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки	Уметь себя оценивать (самооценка)
34		Акробатические упражнения.	Смешанный, учетный	ОРУ. Рапорт учителю. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Ходьба по гимна. скамейке и рейке с предметами и без; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене.	Корректировка движений, контроль	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки, скамейка	Уметь себя оценивать (самооценка)
35		Развитие гибкости.	Совершенствование	ОРУ с набивными мячами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату. Бревно (комбинация).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, скамейка, набивные мячи	Следить за своим здоровьем
36		Упражнения в упорах.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. «Встречная эстафета».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скакалки	
37		Развитие силовых способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатическая комбинация.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скамейки	Следить за своим здоровьем
38		Развитие силовых способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат. Прыжки на скакалке. Акробатика.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, набивные мячи	Уметь себя оценивать (самооценка)
39		Развитие координационных способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бревно. Опорный прыжок. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, кубики, фишки	

40		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость Прыжки на скакалке..	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, кубики, фишки, скакалки	
41		Развитие скоростно-силовых способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку Лазанье по канату (3)..	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Текущий	Спортивный зал, кубики, фишки, скамейки	
42		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в кругах. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Комбинация на скакалке. .	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Текущий	Спортивный зал, скамейки	
43		Упражнения на равновесие.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в игровой форме. Опорный прыжок.(3) . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Спортивный зал, гимнастические палки, скамейки	
44		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. .	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Спортивный зал, маты, гимнастическая скамья	
45	Лыжная подготовка (18 часов)	Инструктаж техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	Вводный	Инструктаж техники безопасности на уроках по л/п. Понятие об обморожении и переохлаждении. Температурный режим. Переноска и надевание лыж. П/и. Попеременно двухшажный ход.	Знать требования безопасности. Фронтальный опрос. Уметь правильно носить и надевать лыжи	текущий	Спортивный зал, инструкции и журнал по ТБ.	Делать выводы
46		Спуск в низкой стойке. Скользящий шаг	Ознакомление с новым материалом	Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге. Эстафеты.	Уметь выполнять перенос массы тела. Уметь владеть техникой скользящего шага.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Осознавать свои действия
47		Развитие кондиционных и координационных способностей	Ознакомление с новым материалом	Попеременно двухшажный ход. Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Отрезки на скорость. Спуски, подъёмы.	Уметь владеть техникой скользящего шага. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
48		Развитие кондиционных и координационных способностей	Ознакомление с новым материалом	Прохождение дистанции 1 км. Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. П/и «Самокат».	Уметь владеть техникой скользящего шага. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Следит за своим здоровьем

49			Совершенствование	ОРУ на лыжах. Поворот «переступанием». Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
50			Ознакомление с новым материалом	Прохождение дистанции 1,5 км. Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Скользящий шаг без палок.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Следит за своим здоровьем
51		Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.	Ознакомление с новым материалом	Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. Обучить прохождению поворота при небольшом спуске. Игра «Царь горы».	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Уметь себя оценивать (самооценка)
52		Попеременный двухшажный ход	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
53.		Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой».	Ознакомление с новым материалом	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием вокруг пяток и носков. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой».	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	Совершенствование	Лыжные эстафеты. Постановка палок. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры на лыжах.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	Изучения нового материала. Совершенствование	Обучить прохождению поворота при небольшом спуске. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2.5 км. Встречная эстафета. Игры.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	

56		Развитие выносливости.	Совершенствование	Поворот переступанием. Отталкивание ногой в поперечном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Быстрый лыжник».	Уметь владеть техникой передвижения поперечным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой».	Совершенствование	Отталкивание ногой в поперечном двухшажном ходе. Специальные упражнения лыжника. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо.	Уметь владеть техникой передвижения поперечным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
58		Поперечный двухшажный ход.	Ознакомление с новым материалом	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. П/и.	Уметь владеть техникой передвижения поперечным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
59		Одновременный двухшажный ход.	Ознакомление с новым материалом	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения Одновременным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
60		Поперечный двухшажный ход.	Совершенствование	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения поперечным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
61		Поворот переступанием при спуске.	Совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	Совершенствование, учетный	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения спуска в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
63	Подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов)	Стойки и передвижения.	Совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий	Спортивный зал, инструкции и журнал по технике безопасности	Делать выводы

64		Стойки и передвижения, остановки.	Совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
65		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
66		Ловля и передача мяча.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи, фишки	
67		Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Передача мяча в движение, на месте. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
68		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения.	Совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	

69		Ведение мяча.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. П/и «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
70		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. П/и «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
71		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; г) ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. П/и «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
72		Бросок мяча.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
73		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
74		Бросок мяча в движении.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
75		Развитие ловкости.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/и «Космонавты». «Мяч ловцу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
76		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	

77		Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/и «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
78		Игровые задания.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
79		Игровые задания Развитие координационных способностей.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
80		Игровые задания с передачей мяча.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
81	Легкая атлетика (18 часов)	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Оказание первой медицинской помощи. П/и «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий	Спортивный зал	Делать выводы
82	Спринтерский бег	Высокий старт.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. П/и «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Спортивный зал	Осознавать свои действия
83		Высокий старт. Стартовый разгон.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/и «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Спортивная площадка	
84		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты: круговая, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь передавать эстафетную палочку	Текущий	Спортивная площадка, фишки	Следить за своим здоровьем
85		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование, учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 м. – на результат. П/и «Перемена мест».	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0	Спортивная площадка, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)

						«3»-6,6		
86		Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 м. – на результат. П/и «Перемена мест». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мал) от скамейки (дев).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивная площадка, секундомер	
87		Развитие скоростной выносливости.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивная площадка	Следит за своим здоровьем
88	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Круговая эстафета – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Спортивный зал, теннисные мячи	Уметь себя оценивать (самооценка)
89		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, набивные мячи	
90		Развитие координационных способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки	
91		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5 Девоч: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)

92		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, рулетка	
93		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, рулетка	Уметь себя оценивать (самооценка)
94	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	Ознакомление с новым материалом	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Спортивный зал, набивные мячи, фишки, рулетка	
95		Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125	Спортивный зал, набивные мячи, фишки, рулетка	
96		Прыжок в длину с разбега.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Спортивная площадка, рулетка	
97		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Спортивная площадка, рулетка	

98	Подвижные игры (5 часов).	Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
99		Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
100		Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
101		Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
102		Развитие силовых способностей.	Совершенствование, учетный	ОРУ самостоятельно. Специальные прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с разбега – на результат. П/и. Задание на лето.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Итоговый	Спортивная площадка, рулетка	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Оснащенность урока	Формирование надпредметных умений
1.	Легкая атлетика (23 часа)	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Высокий старт. Игры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	Текущий	Спортивный зал, инструкции и журнал по ТБ.	Делать выводы
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс ОРУ. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до	Уметь изменять темп бега.	Текущий	Спортивная площадка	Осознавать свои действия

				60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/и «Перемена мест».				
3		Высокий старт.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в парах. Ходьба с преодолением препятствий. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/и «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	Текущий	Спортивная площадка	
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Спортивная площадка	Следит за своим здоровьем
5		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование	ОРУ в движении. . Приставные шаги правым, левым, вперед. Прыжок в длину с места. Скоростной бег до 40 м. П/и «Салки с мячом».	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках.	Текущий	Спортивная площадка, мяч	
6		Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.	Совершенствование, учетный	ОРУ в движении. Кросс 300- 500 м. Специальные беговые упражнения. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег 30 м. – на результат. П/и «Перемена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6	Спортивная площадка, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)
7		Развитие скоростной выносливости	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивная площадка, фишки	
8	Метание	Развитие координационных способностей.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, набивные мячи	

9		Развитие координационных способностей.	Смешанный, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бег 30 м (3). Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3» - 9,5 Девочки: «5» - 9,1 «4» - 9,5 «3» - 10,0	Спортивный зал, фишки, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)
10		Метание мяча на дальность, из различных положений	Смешанный (комбинированный)	Равномерный бег до 8 мин. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи	
11		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса с большими и малыми мячами. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, набивные мячи	
12		Метание мяча на дальность.	Совершенствование, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжки через скакалку. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Игра « Охотники и утки.»	Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь прыгать через скакалку.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м	Спортивный зал, теннисные мячи, скакалки	Уметь себя оценивать (самооценка)
13	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения .Перестроение из колонны по одному в колонну по 3.4 Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки через скакалку за 30с. – на результат. П/и.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать через скакалку.		Спортивный зал, фишки, набивные мячи, скакалки, секундомер, маты	
14		Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры – техника безопасности.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 900 850 Девочки: «5» «4» «3» 1050 750 650	Спортивная площадка, секундомер, рулетка	
15		Прыжок в длину с места.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Ловля и передача мяча на месте, в тройках, четвёрках. Прыжок в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину с места. Уметь прыгать через скакалку.	Текущий	Спортивный зал, рулетка, скакалки, секундомер, маты	

16		Прыжок в длину с места, бросок мяча в цель.	Совершенствование, учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в цель (3). Прыжок в длину с места. Игра «Снайперы».	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125	Спортивный зал, рулетка, маты	Уметь себя оценивать (самооценка)
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 м. Передача мяча в парах. Игра «вызов номеров», «вышибало».	Корректировка техники бега в зависимости от пульса.	Текущий	Спортивная площадка	
18		Развитие силовой выносливости	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Передача мяча в колонне. Эстафеты с мячом. Игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	Спортивная площадка	
19		Развитие силовой выносливости. Длительный бег.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега. Бросок мяча в цель (3). Игра «снайперы».	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	Спортивная площадка	
20		Преодоление препятствий	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. Упражнения со скамейкой. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	
21		Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения	Совершенствование	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	
22.	Подвижные игры.	Переменный бег	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут. «Весёлые старты».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль)
23.	Подвижные игры.	Переменный бег. Развитие силовых способностей	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Урок здоровья.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	
24.	Подвижные игры.	Основы знаний. Подвижные игры.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры : « Третий лишний» , « Караси и щука» , « Шишки , жёлуди, орехи». Релаксация.	Знать ТБ на уроках подвижных игр.	Текущий	Спортивный зал, мячи, скакалки, скамейки.	Делать выводы
25	Подвижные игры.	Подвижные игры.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры : « Снайперы», «	Контроль над правильностью выполнения команд.	Текущий	Спортивный зал, маты, волейбольный мяч, набивные	Осознавать свои действия

				Вышибало». Игра на внимание : «Класс, смирно».			мячи	
26	Подвижные игры.	Переменный бег	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут. «Весёлые старты».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Спортивная площадка	Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль)
27	Подвижные игры.	Специальные беговые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами (контроль) . Развитие физических способностей (силы). Подвижные игры.	Контроль за точностью выполнения перестроений.	Текущий Индивидуальный подход.	Спортивный зал, маты, гимнастические палки	
28	Гимнастика (21 час)	Основы знаний. Знания о технике безопасности на уроках гимнастики.	Смешанный (комбинированный)	Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ. Повторение ранее изученного.	Знать ТБ на уроках гимнастики	Текущий	Спортивный зал, гимнастические маты, скамейка.	Делать выводы
29		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость. Акробатика.	Контроль над правильностью выполнения команд.	Текущий	Спортивный зал, маты, набивные мячи	Осознавать свои действия
30		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ со скамейкой. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.	Кувырок вперед - учет. Знать и уметь выполнять перестроения и кувырок назад.	Текущий Индивидуальный подход.	Спортивный зал, маты, скамейки	
31		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. . Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Лазанье и перелезание. Стойка на лопатках. Развитие физических способностей (силы).	Кувырок назад - учет. Знать и уметь выполнять перестроения, стойку на лопатках.	Текущий Индивидуальный подход.	Спортивный зал, маты, гимнастические палки	
32		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в игровой форме. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Упражнения в висе стоя и лёжа.	Уметь выполнять разминку самостоятельно. Корректировка движений.	Текущий	Спортивный зал, маты, фишки	
33		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ самостоятельно. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Лазание по наклонной плоскости.	Контроль над правильностью исполнения « кувырок назад и перекатом стойка на лопатках».	Текущий	Спортивный зал, маты	

34		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ «вызов номеров». Рапорт учителю. «Мост». Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	Корректировка движений	Текущий		Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль)
35		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ, СБУ. Рапорт учителю. Опорный прыжок. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Лазанье по канату. Игры.	Корректировка движений	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки	Осознавать свои действия
36		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в кругу. Рапорт учителю. Ходьба приставными шагами по бревну. повороты, равновесия. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки на скакалке – разучивание комбинации.. Комбинация из акробатических элементов.	Корректировка движений, контроль	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки	
37		Акробатические упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в разомкнутом строю. Шаги галопа., польки. Прыжки на скакалке – на результат. Комбинация из акробатических элементов.	Корректировка движений, контроль	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки	Уметь себя оценивать (самооценка)
38		Акробатические упражнения.	Смешанный, учетный	ОРУ. Рапорт учителю. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Ходьба по гимна. скамейке и рейке с предметами и без; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене.	Корректировка движений, контроль	Текущий	Спортивный зал, маты, скакалки, скамейка	Уметь себя оценивать (самооценка)
39		Развитие гибкости.	Совершенствование	ОРУ с набивными мячами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату. Бревно (комбинация).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, скамейка, набивные мячи	Следить за своим здоровьем
40		Упражнения в упорах.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ со скакалкой .Строевые упражнения. Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. «Встречная эстафета».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скакалки	
41		Развитие силовых способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатическая комбинация.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скамейки	Следить за своим здоровьем
42		Развитие силовых способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.Прыжки на скакалке. Акробатика.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, маты, набивные мячи	Уметь себя оценивать (самооценка)

43		Развитие координационных способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бревно. Опорный прыжок. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, кубики, фишки	
44		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость Прыжки на скакалке..	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Спортивный зал, кубики, фишки, скакалки	
45		Развитие скоростно-силовых способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейкуЛазанье по канату (3)..	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Текущий	Спортивный зал, кубики, фишки, скамейки	
46		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в кругах. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.Комбинация на скакалке. .	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Текущий	Спортивный зал, скамейки	
47		Упражнения на равновесие.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в игровой форме. Опорный прыжок.(3) . Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Спортивный зал, гимнастические палки, скамейки	
48		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. .	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Спортивный зал, маты, гимнастическая скамья	
45	Лыжная подготовка (18 часов)	Инструктаж техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	Вводный	Инструктаж техники безопасности на уроках по л/п. Понятие об обморожении и переохлаждении. Температурный режим. Переноска и надевание лыж. П/и. Попеременно двухшажный ход.	Знать требования безопасности. Фронтальный опрос. Уметь правильно носить и надевать лыжи	текущий	Спортивный зал, инструкции и журнал по ТБ.	Делать выводы
46		Спуск в низкой стойке. Скользящий шаг	Ознакомление с новым материалом	Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке. Подъем «получелочкой». Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге. Эстафеты.	Уметь выполнять перенос массы тела. Уметь владеть техникой скользящего шага.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Осознавать свои действия
47		Развитие кондиционных и координационных способностей	Ознакомление с новым материалом	Попеременно двухшажный ход. Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Отрезки на скорость. Спуски, подъёмы.	Уметь владеть техникой скользящего шага. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	

48		Развитие кондиционных и координационных способностей	Ознакомление с новым материалом	Прохождение дистанции 1 км. Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. П/и «Самокат».	Уметь владеть техникой скользящего шага. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Следит за своим здоровьем
49			Совершенствование	ОРУ на лыжах. Поворот «переступанием». Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
50			Ознакомление с новым материалом	Прохождение дистанции 1,5 км. Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Скользящий шаг без палок.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Следит за своим здоровьем
51		Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.	Ознакомление с новым материалом	Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. Обучить прохождению поворота при небольшом спуске. Игра «Царь горы».	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	Уметь себя оценивать (самооценка)
52		Попеременный двухшажный ход	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
53.		Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой».	Ознакомление с новым материалом	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Поворот переступанием вокруг пяток и носков. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой».	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	Совершенствование	Лыжные эстафеты. Постановка палок. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры на лыжах.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	

55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	Изучения нового материала. Совершенствование	Обучить прохождению поворота при небольшом спуске. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2.5 км. Встречная эстафета. Игры.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
56		Развитие выносливости.	Совершенствование	Поворот переступанием. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Быстрый лыжник».	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой».	Совершенствование	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Специальные упражнения лыжника. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
58		Попеременный двухшажный ход.	Ознакомление с новым материалом	Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. П/и.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
59		Одновременный двухшажный ход.	Ознакомление с новым материалом	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения Одновременным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
60		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
61		Поворот переступанием при спуске.	Совершенствование	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.	Совершенствование, учетный	Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения спуска в основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке.	Текущий	Спортивная площадка, лыжи, палки	

63	Подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов)	Стойки и передвижения.	Совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий	Спортивный зал, инструкции и журнал по технике безопасности	Делать выводы
64		Стойки и передвижения, остановки.	Совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
65		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
66		Ловля и передача мяча.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи, фишки	
67		Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.	Ознакомление с новым материалом	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Передача мяча в движение, на месте. П/и «Охотники и утки».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
68		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения.	Совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	

				месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».				
69		Ведение мяча.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. П/и «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
70		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. П/и «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
71		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; г) ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. П/и «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
72		Бросок мяча.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
73		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
74		Бросок мяча в движении.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. П/и «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
75		Развитие ловкости.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/и «Космонавты». «Мяч ловцу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	

76		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/и « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
77		Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/и «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
78		Игровые задания.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
79		Игровые задания Развитие координационных способностей.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
80		Игровые задания с передачей мяча.	Смешанный (комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	Текущий	Спортивный зал, баскетбольные мячи	
81	Легкая атлетика (18 часов)	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Оказание первой медицинской помощи. П/и «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий	Спортивный зал	Делать выводы
82	Спринтерский бег	Высокий старт.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. П/и «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Спортивный зал	Осозна вать свои действия
83		Высокий старт. Стартовый разгон.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/и «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Спортивная площадка	
84		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты: круговая, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь передавать эстафетную палочку	Текущий	Спортивная площадка, фишки	Следит ь за своим здоровьем

85		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование, учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 м. – на результат. П/и «Перемена мест».	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6	Спортивная площадка, секундомер	Уметь себя оценивать (самооценка)
86		Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 м. – на результат. П/и «Перемена мест». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мал) от скамейки (дев).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивная площадка, секундомер	
87		Развитие скоростной выносливости.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Спортивная площадка	Следит за своим здоровьем
88	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Круговая эстафета – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Спортивный зал, теннисные мячи	Уметь себя оценивать (самооценка)
89		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.	Ознакомление с новым материалом	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, набивные мячи	
90		Развитие координационных способностей.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки	
91		Развитие координационных способностей	Смешанный (комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки,	Уметь себя оценивать (самооценка)

		Специальные беговые упражнения.		результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.		«3»- 9,5 Девоч: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0	секундомер	
92		Метание мяча на дальность.	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Спортивный зал, теннисные мячи, рулетка	
93		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м	Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, рулетка	Уметь себя оценивать (самооценка)
94	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	Ознакомление с новым материалом	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Спортивный зал, набивные мячи, фишки, рулетка	
95		Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125	Спортивный зал, набивные мячи, фишки, рулетка	
96		Прыжок в длину с разбега.	Смешанный (комбинированный)	ОРУ в движении. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Спортивная площадка, рулетка	

97		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Спортивная площадка, рулетка	
98	Подвижные игры (5 часов).	Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
99		Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
100		Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
101		Самостоятельные игры и развлечения	Комбинированный	ОРУ в движении. Занятие в спорт городке. Игры : «Волк во рву» , «снайперы» , «Конники-спортсмены», «ловишки с ленточками» , «Попади в ворота» ,Салки» , «Вышибало» ,Совушка».	Уметь объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации отдыха и досуга.	Текущий.	Спортплощадка, мячи, скакалки.	
102		Развитие силовых способностей.	Совершенствование, учетный	ОРУ самостоятельно. Специальные прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с разбега – на результат. П/и. Задание на лето.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Итоговый	Спортивная площадка, рулетка	