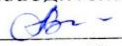
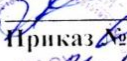


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоильинский агротехнический лицей»

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Согласовано»<br>Руководитель МО учителей НШ<br> Занегина А.Н.<br>Протокол № <u>1</u> от<br>« <u>30</u> » « <u>08</u> » 2017 г. | «Согласовано»<br>Заместитель директора<br>по УВР<br> Зубарева Н.И.<br>« <u>30</u> » « <u>август</u> » 2017 г. | «Утверждаю»<br>Директор<br> Ардаева Г.С.<br>Приказ № <u>184/1</u><br>от « <u>31</u> » « <u>08</u> » 2017 г. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Составлена по УМК «Школа России»  
Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»

Программу составила:  
Мельникова П. М.  
учитель нач. кл.

2017г  
с. Новоильинск

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

### **2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.

##### Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

##### Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

##### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5               | 7.0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места (см)                     | 130               | 125     |
|                        | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)           | 5                 | 4       |
| К выносливости         | Бег 1000 м                                      | Без учета времени |         |

|               |                                   |      |      |
|---------------|-----------------------------------|------|------|
|               | Передвижение на лыжах 1.5 км      |      |      |
|               | Плавание произвольным стилем 25 м |      |      |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с)          | 11.0 | 11.5 |

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть

честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

#### 4. Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 4 классе

| № п/п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |
|-------|----------------------------------------|---------------------------|
|       |                                        | 4                         |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                   | 78                        |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i>   |
| 1.2   | Подвижные игры                         | 25                        |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики     | 12                        |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения           | 23                        |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                   | 21                        |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>               | 21                        |
| 2.1   | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21                        |
|       | ИТОГО:                                 | 102                       |

| № уроков | Разделы                                | Количество часов |
|----------|----------------------------------------|------------------|
| 1-11     | Легкая атлетика                        | 11               |
| 12 - 22  | Кроссовая подготовка                   | 11               |
| 23 - 34  | Гимнастика с элементами акробатики     | 12               |
| 35 - 59  | Подвижные игры                         | 25               |
| 60 - 80  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21               |
| 81- 90   | Кроссовая подготовка                   | 10               |
| 91 -102  | Легкая атлетика                        | 12               |

### Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класса

1. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
2. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»
3. Количество часов по программе: 102 ч.
4. Количество часов регионального компонента: 10 ч.
5. Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 4

контрольные нормативы – 23

| № урока | Дата проведения | Наименование раздела программы           | Тема урока                                                   | Тип урока | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выполнение требований ФГОС                                |                                                                                                                                 | Вид контроля      |
|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|         |                 |                                          |                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | уметь                                                     | знать                                                                                                                           |                   |
| 1       | 2               | 3                                        | 4                                                            | 5         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7                                                         |                                                                                                                                 | 8                 |
| 1.      |                 | 1 четверть<br>Легкая атлетика (11 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный   | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь сочетать различные виды ходьбы.                     | Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | Фронтальный опрос |
| 2       |                 |                                          | Разновидности ходьбы и бега.                                 | Комплекс  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.                                                                                                                                                                         | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной                                                                      | текущий           |

|   |  |  |                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                              |         |
|---|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |  |  |                                                                               | ный         | Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                         | упражнений                                                                                           | техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. |         |
| 3 |  |  | Разновидности ходьбы и бега.                                                  | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                              | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.            | текущий |
| 4 |  |  | Бег на скорость 30, 60 м.                                                     | Комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств                                                                                  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м    | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений                         | текущий |
| 5 |  |  | Бег на скорость 30, 60 м.                                                     | учетный     | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей                                                                                                                                            | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м    | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений                         |         |
| 6 |  |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение    | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                                        | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.                                | Знать технику выполнения прыжка                                                              | текущий |
| 7 |  |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться                                 | Знать технику выполнения прыжка                                                              | текущий |

|    |  |                                 |                                      |                           |                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                                    |         |
|----|--|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|
| 8  |  |                                 | Прыжок в длину способом согнув ноги. | комплексный               | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.            | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться    | Знать технику выполнения прыжка                    | текущий |
| 9  |  |                                 | Метание теннисного мяча на дальность | изучение нового материала | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель               | Знать какие физические качества развивает метание  | текущий |
| 10 |  |                                 | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный               | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.                 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель               | Знать какие физические качества развивает метание  | текущий |
| 11 |  |                                 | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный               | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей                  | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель               | Знать какие физические качества развивает метание  | текущий |
| 12 |  | Кроссовая подготовка (11 часов) | Равномерный бег 5 мин                | комплексный               | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости   | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | текущий |
| 13 |  |                                 | Равномерный бег 6 минут              | комплексный               | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости                                                  | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге |         |

|    |  |  |                       |             |                                                                                                                         |                                                                         |                                                                            |         |
|----|--|--|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 14 |  |  | Равномерный бег 6 мин | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 15 |  |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости     | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге                         | текущий |
| 16 |  |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости     | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге                         | текущий |
| 17 |  |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости     | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 18 |  |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости     | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 19 |  |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости     | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 20 |  |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости     | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |

|    |  |                      |                                                                                         |                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |                                                                            |                                                     |
|----|--|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 21 |  |                      | Равномерный бег 10 мин                                                                  | комплексный               | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости                                                                | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом            | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий                                             |
| 22 |  |                      | Кросс 1 км по пересеченной местности.                                                   | учетный                   | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»                                                                                                                        | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом            | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Без учета времени                                   |
| 23 |  | Гимнастика (5 часов) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучение нового материала | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.      | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.                         | фронтальный опрос                                   |
| 24 |  |                      | Техника акробатических упражнений.                                                      | Комплексный               | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.                                                                | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать технику выполнения акробатических упражнений.                        | текущий                                             |
| 25 |  |                      | Техника акробатических упражнений.                                                      |                           | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.                                          | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.                      | Знать технику выполнения акробатических упражнений.                        | текущий                                             |
| 26 |  |                      | Оценка техники выполнения акробатических упражнений.                                    | учетный                   | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.                                   | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.                      | Знать технику выполнения акробатических упражнений.                        | Оценка техники выполнения акробатических упражнений |
| 27 |  |                      | Ходьба по бревну на носках.                                                             | комплексный               | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.                                                                                 | Уметь выполнять строевые команды,                                                  | Знать терминологию разучиваемых упражнений                                 | текущий                                             |

|    |  |                                    |                                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |                                                                                        |                                           |
|----|--|------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|    |  |                                    |                                                   |                           | Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»                                                                                                                                                                                                                                    | акробатические элементы отдельно и в комбинации   |                                                                                        |                                           |
| 28 |  | II четверть<br>Гимнастика<br>(7 ч) | Висы и упоры. Строевые упражнения.                | Изучение нового материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.      | Уметь выполнять висы и упоры                      | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | текущий                                   |
| 29 |  |                                    | Висы и упоры. Строевые упражнения.                | комплексный               | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры                      | Знать технику выполнения висов и упоров.                                               | текущий                                   |
| 30 |  |                                    | Висы и упоры (оценка техники).                    | учетный                   | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.                                                      | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.        | Знать технику выполнения висов и упоров.                                               | Оценка техники выполнения висов и упоров. |
| 31 |  |                                    | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | учетный                   | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.                                               | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Знать технику выполнения висов и упоров.                                               | Подтягивание в висе (на результат).       |

|    |  |                      |                                                                    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |                                                                                        |                 |
|----|--|----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 32 |  |                      | Прыжки через скакалку                                              | Изучение нового материала | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.                | Уметь<br>Выполнять прыжки через скакалку                   | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | текущий         |
| 33 |  |                      | Прыжки через скакалку                                              | комплексный               | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты. | Уметь<br>Выполнять прыжки через скакалку                   |                                                                                        | текущий         |
| 34 |  |                      | Прыжки через скакалку                                              | Учетный                   | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.                                           | Уметь<br>Выполнять прыжки через скакалку                   | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | предварительный |
| 35 |  | Подвижные игры (14ч) | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучение нового материала | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                           | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.            | текущий         |
| 36 |  |                      | Игры: «Белые медведи», «Космонавты».                               | комплексный               | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр                                                            | текущий         |
| 37 |  |                      | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»                              | комплексный               | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.                                                                                                                           | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр                                                            | Текущий         |

|    |  |  |                                                                 |             |                                                                                                                    |                                                            |                             |         |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| 38 |  |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».                              | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                         | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 39 |  |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»                        | комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 40 |  |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».                            |             | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств                             | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |         |
| 41 |  |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств            | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 42 |  |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».                           | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств                                             | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 43 |  |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».                           | комплексный | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.                                  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |

|    |  |                                       |                                                                 |             |                                                                                                                                 |                                                            |                             |         |
|----|--|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| 44 |  |                                       | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».                             | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.                                             | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 45 |  |                                       | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».                           | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств                                                          | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 46 |  |                                       | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».                   | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств                                                  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 47 |  |                                       | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».           | комплексный | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.                             | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 48 |  |                                       | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».                   | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств                                                  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 49 |  | III четверть<br>Подвижные игры (11 ч) | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |

|    |  |  |                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |                             |         |
|----|--|--|------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| 50 |  |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».                        |             | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                           | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 51 |  |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».   | комплексный | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 52 |  |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».                      | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                        | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 53 |  |  | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...» | комплексный | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.                                                                                                                                         | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 54 |  |  | Игры: «Пустое место», «Невод».                                   | комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.                                                                                                                                   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 55 |  |  | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».              | комплексный | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыки в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.                                                        | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |

|    |  |                                            |                                           |             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |                                     |         |
|----|--|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| 56 |  |                                            | Игра "Собери друзей", «Третий лишний».    | комплексный | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.                                                                                                    | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями                                              | Знать правила подвижных игр         | текущий |
| 57 |  |                                            | Игры: «По местам», «Перестрелка».         | комплексный | ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.                                                                                                                    | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями                                              | Знать правила подвижных игр         | текущий |
| 58 |  |                                            | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».     | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств                                                                                                                   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями                                              | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 59 |  |                                            | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.                                                                                                   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями                                              | Знать правила подвижных игр         | текущий |
| 60 |  | Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч) | Передача двумя руками от груди.           | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                             | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 61 |  |                                            | Передача двумя руками от груди.           | комплексный | ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |

|    |  |  |                                   |             |                                                                                                                                                                        |                                                                                                         |                                     |         |
|----|--|--|-----------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| 62 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».                  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 63 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».                  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 64 |  |  | Ловля и передача мяча             | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 65 |  |  | Ловля и передача мяча             | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать правила подвижных игр         | текущий |
| 66 |  |  | Ведение мяча.                     | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей         | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать правила подвижных игр         | текущий |
| 67 |  |  | Ведение мяча.                     | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей         | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр         | текущий |

|    |  |  |                                             |             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                         |                                 |         |
|----|--|--|---------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|
| 68 |  |  | Ведение мяча.                               | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей             | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 69 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 70 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 71 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |                                                                                                         | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 72 |  |  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».    | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                  |                                                                                                         | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 73 |  |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».   | комплексный | ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировки в пространстве.                                                                                      | Уметь играть в мини – баскетбол.                                                                        | Знать правила мини - баскетбола | текущий |

|    |  |                                                          |                                            |             |                                                                                                              |                                                 |                                 |         |
|----|--|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|---------|
| 74 |  |                                                          | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».    | комплексный | ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры                   | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 75 |  |                                                          | Игра «Перестрелка». Эстафета.              | комплексный | ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.                       | Уметь играть в подвижные игры                   | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 76 |  |                                                          | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.            | Уметь играть в мини – баскетбол.                | Знать правила мини - баскетбола | текущий |
| 77 |  |                                                          | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».     | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.            | Уметь играть в подвижные игры                   | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 78 |  |                                                          | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»   | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.      | Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол. | Знать правила подвижных игр     | текущий |
| 79 |  | IV четверть<br>Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч) | Мини-баскетбол.                            | комплексный | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.                          | Уметь играть в мини – баскетбол.                | Знать правила мини - баскетбола | текущий |

|    |  |                            |                               |             |                                                                                                                                                                        |                                                                         |                             |         |
|----|--|----------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| 80 |  |                            | Мини-баскетбол.               |             | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.                                                                                    | Уметь играть в мини – баскетбол.                                        | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 81 |  | Кроссовая подготовка (10ч) | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |                             | текущий |
| 82 |  |                            | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |                             | текущий |
| 83 |  |                            | Равномерный бег 6 мин.        | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости                                                | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |                             | текущий |
| 84 |  |                            | Равномерный бег 7 мин.        | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости                                                   | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |                             | текущий |
| 85 |  |                            | Равномерный бег 8 мин.        | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости                                                    | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |                             | текущий |

|    |  |                        |                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                  |         |
|----|--|------------------------|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 86 |  |                        | Равномерный бег 9 мин.  | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом                           |                                                                                  | текущий |
| 87 |  |                        | Равномерный бег 9 мин.  | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом                           |                                                                                  | текущий |
| 88 |  |                        | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                              | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом                           |                                                                                  | текущий |
| 89 |  |                        | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                              | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом                           |                                                                                  | текущий |
| 90 |  |                        | Кросс 1 км              | учетный     | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | текущий |
| 91 |  | Легкая атлетика (12 ч) | Виды ходьбы и бега.     | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | текущий |

|    |  |  |                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                   |                 |
|----|--|--|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 92 |  |  | Спринтерский бег.         | комплексный               | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений                                                                          | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения  | текущий         |
| 93 |  |  | Спринтерский бег.         | комплексный               | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений                                                                              | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения  | Текущий         |
| 94 |  |  | Спринтерский бег          | комплексный               | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений                                                                              | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения  | текущий         |
| 95 |  |  | Бег на результат 30, 60 м | учетный                   | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей                                                                                                                                                          | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения  | предварительный |
| 96 |  |  | Техника прыжков           | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                           | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться                              | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий         |
| 97 |  |  | Техника прыжков           | комплексный               | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться                              | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий         |

|     |  |  |                           |             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |                                                                                   |                 |
|-----|--|--|---------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 98  |  |  | Техника прыжков           | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполовину (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий         |
| 99  |  |  | Прыжок в длину с места.   | учетный     | ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».                                                                                                     | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |                 |
| 100 |  |  | Метание мяча на дальность | комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей                                    | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель            | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий         |
| 101 |  |  | Метание мяча на дальность | комплексный | ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей                               | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель            | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий         |
| 102 |  |  | Метание мяча на дальность | учетный     | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей                                                    | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель            | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | предварительный |

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| №<br>п<br>/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест) | Возраст<br>лет | Уровень      |            |              |                   |           |              |
|--------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|------------|--------------|-------------------|-----------|--------------|
|              |                           |                                     |                | Мальчики     |            |              | девочки           |           |              |
|              |                           |                                     |                | Низкий       | Средний    | Высокий      | Низкий            | Средний   | Высокий      |
| 1            | Скоростные                | Бег 30 м, с                         | 7              | 7,5 и более  | 7,3-6,2    | 5,6 и менее  | 7,6 и более       | 7,5-6,4   | 5,8, и менее |
|              |                           |                                     | 8              | 7,1          | 7,0-6,0    | 5,4          | 7,3               | 7,2-6,2   | 5,6          |
|              |                           |                                     | 9              | 6,8          | 6,7-5,7    | 5,1          | 7,0               | 6,9-6,0   | 5,3          |
|              |                           |                                     | 10             | 6,6          | 6,5-5,6    | 5,0          | 6,6               | 6,5-5,6   | 5,2          |
| 2            | Координацион<br>ные       | Челночный<br>бег<br><br>3x10 м, с   | 7              | 11,2 и более | 10,8-1'0,3 | 9,9 и менее  | 11,7 и более      | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
|              |                           |                                     | 8              | 10,4         | 10,0-9,5   | 9,1          | 11,2              | 10,7-10,1 | 9,7          |
|              |                           |                                     | 9              | 10,2         | 9,9-9,3    | 8,8          | 10,8              | 10,3-9,7  | 9,3          |
|              |                           |                                     | 10             | 9,9          | 9,5-9,0    | 8,6          | 10,4              | 10,0-9,5  | 9,1          |
| 3            | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину с места,<br>см    | 7              | 100 и менее  | 115-135    | 155 и более  | 90 и менее<br>100 | 110-130   | 150 и более  |
|              |                           |                                     | 8              | 110          | 125-145    | 165          | 110               | 125-140   | 155          |
|              |                           |                                     | 9              | 120          | 130-150    | 175          | 120               | 135-150   | 160          |
|              |                           |                                     | 10             | 130          | 140-160    | 185          |                   | 140-155   | 170          |
| 4            | Выносливость              | 6-минутный<br>бег, м                | 7              | 700 и менее  | 730-900    | 1100 и более | 500 и менее       | 600-800   | 900 и более  |
|              |                           |                                     | 8              | 750          | 800-950    | 1150         | 550               | 650-850   | 950          |

|   |          |                                                                                             |    |           |          |            |           |         |              |
|---|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|----------|------------|-----------|---------|--------------|
|   |          |                                                                                             | 9  | 800       | 850-1000 | 1200       | 600       | 700-900 | 1000         |
|   |          |                                                                                             | 10 | 850       | 900-1050 | 1250       | 650       | 750-950 | 1050         |
| 5 | Гибкость | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см                                                | 7  | 1 и менее | 3-5      | .9 и более | 2 и менее | 6-9     | 11,5 и более |
|   |          |                                                                                             | 8  | 1         | 3-5      | 7,5        | 2         | 6-9     | 12,5         |
|   |          |                                                                                             | 9  | 1         | 3-5      | 7,5        | 2         | 6-9     | 13,0         |
|   |          |                                                                                             | 10 | 2         | 4-6      | 8,5        | 3         | 7-10    | 14,0         |
| 6 | Силовые  | Подтягивание<br>:<br><br>на высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-<br>во раз<br>(мальчики) | 7  | 1         | 2—3      | 4 и выше   |           |         |              |
|   |          |                                                                                             | 8  | 1         | 2—3      | 4          |           |         |              |
|   |          |                                                                                             | 9  | 1         | 3—4      | 5          |           |         |              |
|   |          |                                                                                             | 10 | 1         | 3—4      | 5          |           |         |              |
|   |          | на низкой<br>перекладине<br>из виса лежа,<br>кол-во раз<br>(девочки)                        | 7  |           |          |            | 2 и ниже  | 4—8     | 12 и выше    |
|   |          |                                                                                             | 8  |           |          |            | 3         | 6—10    | 14           |
|   |          |                                                                                             | 9  |           |          |            | 3         | 7—11    | 16           |
|   |          |                                                                                             | 10 |           |          |            | 4         | 8—13    | 18           |

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Федеральный перечень учебников**

| <b>№ п/п</b> | <b>Авторы, название учебника</b> | <b>Класс</b> | <b>Издательство</b> |
|--------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| 1            | Лях В.И. Физическая культура     | 1-4          | Просвещение         |

**Класс: 4**

**Количество часов в неделю: 3**

| <b>Программа</b>                                                                                                                | <b>Учебники, учебные и методические пособия</b>                 | <b>Количество разделов</b>     | <b>НРК</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
| Лях В.И., Зданевич А.А.<br>Комплексная программа<br>физического воспитания учащихся<br>1-11 классов. - М.: Просвещение,<br>2011 | Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2010 | 5 (базовых)<br>2 (вариативных) | 10ч        |

### **Список литературы для учителя.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.