

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Варваровка»
Октябрьский район, Амурская область

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Протокол № 1
от 25.08.2022г.

Руководитель МО


 /Колесникова Е.И./

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС

Протокол № 4
от 26.08.2022г.

Зам.директора по УВР

 /Устич Е.И./

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ СОШ
с.Варваровка

от 29.08.2022г. № 136

Директор школы

 /Т.В.Минькова/



Рабочая программа
по физической культуре
для 4 Б класса
учителя I квалификационной категории
Новиковой Ольги Викторовны
количество часов в неделю 3 (всего 102 ч)

Название программы:

Программа начального общего образования по физической культуре для 4 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Варваровка»;
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);
- Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (38 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физической деятельности (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления

и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование рабочей программы
учебного предмета физическая культура
(ФГОС НОО) 4 класс, 102 часа**

| № | Тема урока | Дата | | Основные виды деятельности | Виды контроля |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | | План | Факт | | |
| 1 триместр Легкая атлетика (26 часов) | | | | | |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки» | 5.09 | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на месте отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м) Развитие координации движений, скоростных способностей. Игры с скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств Игровой урок. «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в | Вводный Фронтальный и опрос. Текущий |
| 2. | О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета. | 7.09 | | | Текущий |
| 3. | Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет) | 8.09 | | | Учетный |
| 4. | Бег 60 м. Встречная эстафета | 12.09 | | | Текущий |
| 5. | Низкий старт. Бег 60м (учет) | 14.09 | | | Учетный |
| 6. | Низкий старт. Бег 100 м. Игра: «Вышибалы» | 15.09 | | | Текущий |
| 7. | Высокий старт. Бег 400 м. Игра «Воробьи вороны» | 19.09 | | | Текущий |
| 8. | Высокий старт. Бег 1 км. | 21.09 | | | Учетный |
| 9. | Техника метания мяча на дальность. Эстафеты. | 22.09 | | | Текущий |
| 10. | Метание малого на дальность, в цель. Игра в мини-футбол. | 26.09 | | | Учетный |
| 11. | Метание малого на дальность, в цель. Игра: «Казаки-разбойники» | 28.09 | | | Учетный |
| 12. | Развитие прыгучести. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Перестрелка» | 29.09 | | | Текущий |
| 13. | Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м | 2.10 | | | Учетный |
| 14. | Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета. | 3.10 | | | Текущий |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 15. | Многоскоки. Подвижные игры | 5.10 | | горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м Игры со скакалками. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Текущий |
| 16. | Многоскоки. Эстафеты. | 12.10 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Учетный |
| 17. | Преодоление полосы препятствий | 16.10 | | | Текущий |
| 18. | Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь» | 17.10 | | | Текущий |
| 19. | Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 19.10 | | | Текущий |
| 20. | Переменный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 23.10 | | | Учетный |
| 21. | Прыжки в длину с места. Бег 400 м. Игра «Салки с мячами» | 24.10 | | | Текущий |
| 22. | Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места Игра в мини-футбол. | 26.10 | | | Учетный |
| 23. | Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Перестрелка» | 30.10 | | | Текущий |
| 24. | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 1 км. Подвижные игры. | 31.10 | | | Учетный |
| 25. | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра: «Казачи-разбойники», «Салки с мячом | 2.11 | | | Текущий |
| 26. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*9м,3*10м. Игры на развитие быстроты. | 6.11 | | Текущий | |
| Гимнастика с элементами акробатики (21 час) | | | | | |
| 27. | Техника безопасности при проведении занятий по | 7.11 | | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Фронтальный опрос |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| | гимнастике. Строевая подготовка.. | | | Роль акробатических упражнений для физического развития. | Текущий |
| 28. | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке | 9.11 | | Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | Текущий |
| 29. | Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 13.11 | | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». | Текущий |
| 30. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости. | 14.11 | | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Учетный |
| 31. | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». 2 триместр | 16.11 | | Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. | Текущий |
| 32. | ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках. | | | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». | Текущий |
| 33. | Упр.на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы» | | | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | Учетный |
| 34. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | Текущий |
| 35. | Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин. | | | Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | Текущий |
| 36. | Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости. | | | Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. | Учетный |
| 37. | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Воробы-вороны». | | | Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических | Текущий |
| 38. | «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на | | | | Текущий |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | лопатках. Игры на развитие быстроты. | | | упражнений. | |
| 39. | Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. | | | Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. | Учетный |
| 40. | Акробатическая комбинация | | | Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений | Текущий |
| 41. | Акробатическая комбинация | | | | Текущий |
| 42. | Акробатическая комбинация | | | | Учетный |
| 43. | Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 44. | Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Развитие координационных способностей. Демонстрировать навыки игры. Упражнения на пресс. | Учетный |
| 45. | Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости. | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Учетный |
| 46. | Наклон вперед из положения сидя. Пресс (учет) . | | | | Учетный |
| 47. | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет). Эстафеты. | | | | Учетный |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов) | | | | | |
| 48. | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | | | Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях по спортивным играм. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | Фронтальный опрос Текущий |
| 49. | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы» | | | Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 50. | Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал- садись» | | | <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей</p> <p>Демонстрировать навыки игры Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.</p> <p>Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.</p> <p>Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Овладеть элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Игра в мини – баскетбол</p> | Текущий |
| 51. | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану» | | | | Учетный |
| 52. | Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу». | | | | Текущий |
| 53. | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал -садись», «Вызов номеров» | | | | Текущий |
| 54. | Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | | | | Учетный |
| 55. | Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами. | | | | Текущий |
| 56. | Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка» | | | | Учетный |
| 57. | Ловля и передача мяча на месте и в движении..Эстафеты с мячами. | | | | Текущий |
| 58. | Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | | | | Учетный |
| 59. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | | | Текущий | |
| Подвижные игры с элементами волейбола (7 часов) | | | | | |
| 60. | ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером. | | | Текущий | |
| 61. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. | | | Учетный | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| | | | | игр, соблюдают правила безопасности. | |
| 62. | Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар» | | | Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Текущий |
| 63. | Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами. | | | Комплексы О.Р.У. на месте и в движении. Комплексы О.Р.У. с мячами. | Текущий |
| 64. | Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | | | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «Перестрелка». | Учетный |
| 65. | Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч» | | | | Учетный |
| 66. | Игра в пионербол. Игра «Мяч среднему» | | | | Текущий |
| Подвижные игры с элементами футбола (6 часов) | | | | | |
| 67. | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений | | | Правила игры в футбол. Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | Фронтальный опрос Текущий |
| 68. | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий» | | | Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. | Текущий |
| 69. | Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» | | | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Текущий |
| 70. | Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам | | | Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники | Учетный Текущий |

| | | | | | |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам. | | | передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. | |
| 71. | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ног. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам. | | | Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Учетный |
| 72. | Жонглирование ног. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам. | | | Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Текущий |
| Кроссовая подготовка (18 часов) | | | | | |
| Бег по пересеченной местности | | | | | |
| 73. | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Текущий |
| 74. | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость. | | | <i>Развитие выносливости:</i> | Учетный |
| 75. | Комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег 5 мин. | | | равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; | Текущий |
| 76. | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый» | | | повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. | Текущий |
| 77. | Равномерный бег 6 мин. Круговая эстафета. | | | | Текущий |
| 78. | Челночный бег 3*10 м,ю 4*9 м. Игра "Перестрелка» | | | <i>Развитие координации:</i> | Текущий |
| 79. | Равномерный бег 7 мин. Встречная эстафета. | | | бег с изменяющимся направлением во время передвижения; | Учетный |
| 80. | Кросс 1 км по пересеченной местности. | | | бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; | Учетный |
| 81. | Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты. | | | прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно | Текущий |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 82. | Спец. бег. упр. легкоатлета. Прыжки на скакалке. | | | на правой и левой. | Учетный |
| 83. | ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин., чередование ходьбы и бега, бег 1 км. на результат, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Текущий |
| 84. | Спец. бег. упр. легкоатлета Развитие выносливости. | | | | Текущий |
| 85. | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игры на развитие выносливости. | | | | Текущий |
| 86. | Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Игры на развитие быстроты. | | | | Текущий |
| 87. | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | | | | Текущий |
| 88. | Равномерный бег 3 мин. Круговая эстафета. | | | | Текущий |
| 89. | Равномерный бег 2 мин. Встречная эстафета. | | | | Учетный |
| 90. | Кросс 400 м. по пересеченной местности. | | | | Учетный |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | |
| 91. | ТБ при занятиях по легкой атлетике. Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Салки» | | | Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). Совершенствование низкого старта и стартового разгона Развитие выносливости Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты с преодолением полосы Препятствий. Круговая эстафета. Встречная эстафета. | Учетный |
| 92. | Низкий старт. Бег 30 м, 60 м. | | | | Учетный |
| 93. | Низкий старт. Эстафеты с преодолением полосы препятствий | | | | Текущий |
| 94. | Высокий старт. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). | | | | Текущий |
| 95. | Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки. | | | | Текущий |
| 96. | Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки. | | | | Текущий |
| 97. | Многоскоки. Прыжки в длину с места | | | | Текущий |
| 98. | Многоскоки. Прыжки в длину с места | | | | Повторение техники движения предплечья метаемой руки. |

| | | | | | |
|------|-----------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 99. | Метание мяча в цель на дальность. | | | Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Текущий |
| 100. | Метание мяча в цель на дальность. | | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». | Учетный |
| 101. | Тестирование физических качеств. | | | Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Учетный |
| 102. | Тестирование физических качеств. | | | Развитие скоростных способностей Бег на результат 1 км. | Учетный |

