Ростовская область Куйбышевский район

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете школы  Протокол № 1 от 31 августа 2018 г. | Утверждаю:  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ /КрикуненкоА.Н./  Приказ № 107 от 31 августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 4 класс (101 часо)

начального общего образования

Программа разработана на основе программы УМК «Школа России» В.И. Лях, М.: Просвещение, 2016.

Учитель: Горьковенко Татьяна Николаевна

**2018**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основании:**

**Пояснительная записка к курсу «Литературное чтение» 4 класс**

**Нормативные документы и учебно-методические документы, на основании которых разработана**

**рабочая программа:**

1. Федеральный закон №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государ­ственный образовательный стандарт начального общего обра­зования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.2 №2821 – 10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 3997;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»;
6. Примерные программы по учебным предметам УМК «Школа России»;
7. Приказ МО и ПО РО от 25.04.2018 № 24,4.1-5705 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории Ростовской области на 2018-2019 учебной год;
8. Устав МБОУ Миллеровской СОШ им. Жоры Ковалевского;
9. Учебный план МБОУ Миллеровской СОШ имени Жоры Ковалевского на 2018-2019 учебный год;
10. Положение МБОУ Миллеровской СОШ им. Жоры Ковалевского «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам и курсам внеурочной деятельности».

Авторская программа по физической культуре 1- 4 класс В.И.Лях, рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Исходя из Календарного учебного графика МБОУ Миллеровской СОШ им. Жоры Ковалевского на 2018-2019 учебный год, Учебного плана МБОУ Миллеровской СОШ им. Жоры Ковалевского на 2018-2019 учебный год, расписания уроков МБОУ Миллеровской СОШ им. Жоры Ковалевского на 2018-2019 учебный год, рабочая программа по математике в 4 классе на 2018-2019учебный год рассчитана на 101 час.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
* стремиться одержать победу в игре;
* адекватная позитивная самооценка;
* освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
* ориентироваться на выполнение моральных норм.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
* планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
* обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
* проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
* определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
* сверять свои действия с эталоном или образцом;
* самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

*Познавательные УУД:*

* характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
* осуществление анализа действия учителя и сверстников;
* оценка красоты телосложения и осанки;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
* соблюдение Т.Б.;
* практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

*Коммуникативные УУД:*

* участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
* выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
* критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
* понимать точку зрения другого;
* участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
* уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**«Знания о физической культуре»**

выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**«Способы двигательной деятельности»**

выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

выпускник получит возможность научиться:

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**«Физическое совершенствование»**

выпускник научится:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

выпускник получит возможность научиться:

• 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 подготовк

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | **Наименование раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | **Вид**  **контроля** |
| уметь | знать |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 1. |  | Легкая атлетика (11 часов) | Вводный урок. Техника безопасности на уроке | 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 |  | Бег на скорость в заданном коридоре. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. | текущий |
| 3 |  | Бег на скорость 30, 60 м. | 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 |  | Круговая эстафета. | 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 |  | Прыжки | учетный | 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 основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений |  |
| 6 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 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 |  | Прыжки в высоту с места. | 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 |  | Прыжки в высоту с разбега. | 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 | 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 |  | Бросок 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 |  | Бросок набивного мяча. | 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  (10 часов)  Гимнастика  (6 часов) | Бег по пересе-ченной местности | комплексный | Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке.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 5 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 работе системы дыхания при длительном беге |  |
| 14 |  | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | 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 |  | Бег по пересе-ченной местности | 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 |  | Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба). | 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 7 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 |  | Бег и развитие выносливости. | 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 |  | Попеременный бег | комплексный | Равномерный бег 9мин. 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 8 мин. | комплексный | Равномерный бег 9мин. 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 |  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | комплексный | 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 |
| 22 |  | **Акробатика** Техника безопасности Строевые упражнения. | учетный | 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 бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной  системы |  |
| 23 |  |  | Кувырок вперед, кувырок назад. | Изучение  нового  материала | . Ходьба. Бег. ОРУ в движении.  Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. | фронтальный опрос |
| 24 |  | Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках.  . | Комп  лексный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 25 |  | Перестроение |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 26 |  | Отжимание. | учетный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед;  стойка на лопатках, перекат 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 |  | Подъем туловища из положения «лежа на спине» | комплексный | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать терменалогию разучиваемых упражнений | текущий |
| 28 |  | Гимнастика  (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 поднимание 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 поднимание 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 поднимание 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 поднимание 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 колоны по одному в колону 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  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при   освоении и выполнении упражнений | текущий |
| 33 |  | Боковой галоп. Подскоки | комплексный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону 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  Выполнять прыжки через скакалку |  | текущий |
| 34 |  | Семенящий бег. | Учетный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег.  Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом.   ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | Уметь  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. | 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», | 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». | комплексны | 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 |  | 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 скоросто 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 навыков 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 мяча | 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 в движении. | 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 с изменением направления и скорости. | 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 правой и левой рукой в движении | 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 |  |  | Ловля и передача мяча в кругу | 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 | 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 | ОРУс предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».  Развитие ориентировке 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 |  |  | 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 |  | . Игра в 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) | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). | 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 |  | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | 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 |  | Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). | 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 часов) | 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.  Спортивные объекты | 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 |  | Прыжки на заданную длину по | 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 вполсилы ( 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 вполсилы (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 |  | Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. | 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 |