

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Дибгаликская средняя общеобразовательная школа имени Героя России
Нурбагандова Магомеда Нурбагандовича»

«Рассмотрено»
На заседании ШМО
Протокол № 1
от «30» 08 2021г.

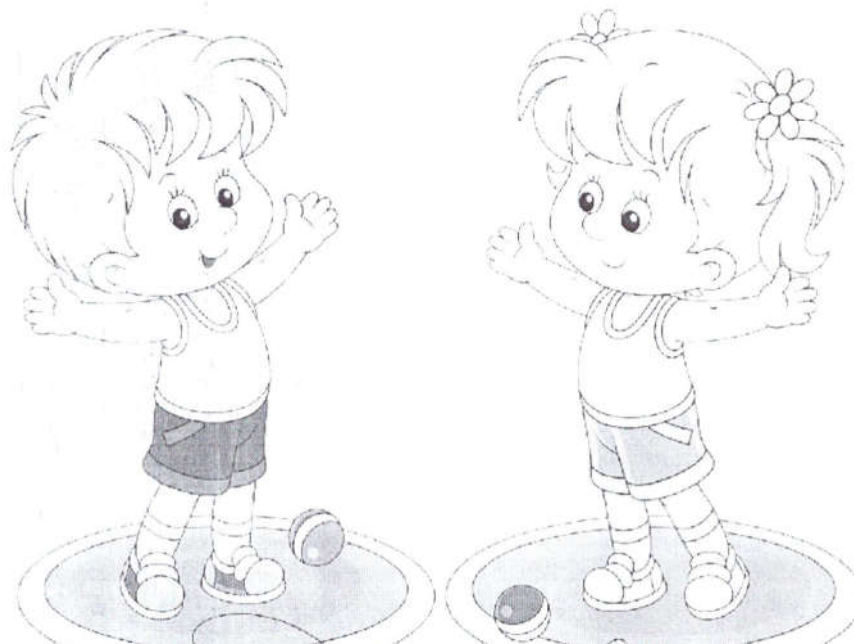
Закуп

«Согласовано»
зам. дир. по УВР
Шуадаева С.А.
от «30» 08 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Александров А.М.
от «30» 08 2021г.

**Рабочая программа по
Физической культуре
(4 класс)**



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы

**(общие, для реализации Федерального государственного образовательного стандарта общего образования)
Федеральный уровень**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. N 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. N 30067)».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
6. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- 6 Авторская программа начального общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 -4 классы», Просвещение **2019г.** утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
- 7 Положение о Рабочей программе МБОУ «Дибгаликская СОШ им. М. Нурбагандова» (протокол №1 от **31.08.2019года.**)
- 8 Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Дибгаликская СОШ им. М. Нурбагандова» (протокол №1 от 28.08.2021года.)
- 9 Учебный план МБОУ «Дибгаликская СОШ им. М. Нурбагандова» (протокол №1 от 28.08.2021года.)

Школа работает по программам, которые отвечают требованиям обязательного минимума содержания основного общего и среднего (полного) образования и рассчитаны на количество часов, отводимых на изучение каждой образовательной области в инвариантной части базисного учебного плана образовательных учреждений.

Учебники, используемые в образовательном процессе, соответствуют утвержденному Министерством образования и науки РФ федеральному перечню учебников.

Календарно-тематические планы составлены согласно программам, в планы включены темы регионального компонента.

Вариативная часть учебного плана направлена на углубленное изучение отдельных предметов инвариантной части базисного учебного плана, организацию индивидуальных и групповых занятий с одаренными и слабоуспевающими учащимися, введение новых учебных предметов.

2.Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

3.Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (**лыжная подготовка заменяется кроссовой т.е Игры в зимнее время**). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школа укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Межпредметные связи

Содержание физической культуры соотносится с содержанием учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и тд. В структуре этих образовательных дисциплин целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закреплении общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения

школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Новизна

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений 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;

- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Раздел заменен на....связи с климатическими условиями нашего региона.

Разделы тематического планирования

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	9ч
Кроссовая подготовка	10ч
Строевая подготовка	13ч.
Упражнения с мячом	11ч.
Подвижные игры на основе баскетбола	10ч
Игры в зимнее время	14ч.
Лёгкая атлетика	13ч
Подвижные игры	12ч

Игры с мячом	8ч.
Резерв	2ч

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)

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

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

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

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

В 1 – 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.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Учебно-методический комплект

Программа	Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М.: «Просвещение», 2019.
Учебник	Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В. И. Лях. Москва. Просвещение.

Наименование раздела программы	№ урока в курсе	Кол. во ч.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
Легкая атлетика 9ч							
Лёгкая атлетика(9ч)	1	1	Введение в предмет	Инструктаж по ТБ при ходьбе и беге. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	текущий	
	2	1	Ходьба и бег	Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. КУ на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	текущий	
	3	1	Ходьба и бег	Развитие быстроты и внимания, формирование чувства коллективизма. Урок-игра.	Игра «Салки дай руку»	Бег 30 м мальчики: 5.0-5.5-6.0; девочки:5.2-5.7-6.0	
	4	1	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с раз бега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно но приземляться.	Бег 60 м мальчики: 10.0; девочки 10.5	
	5	1	Прыжки в длину с места. Бег.	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 но приземляться.	текущий	
	6	1	Прыжки в длину с разбега.	Игра с бегом «Мышеловка», игра с прыжками «С кочки на кочку».	соблюдать правила игры	текущий	
	7	1	Ловля и бросок мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	текущий	

	8	1	Ловля и бросок мяча. Метание.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	
	9	1	Ловля, передача мяча.	Игры с метанием мяча «Охотники и утки», «Перестрелка»	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
Наименование раздела программы	№ урока в курсе	Кол.во ч.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
Кроссовая подготовка (10ч)							
Кроссовая подготовка (10ч)	10	1	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. ОРУ на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	
	11	1	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	
	12	1	Подвижные игры	Игра с бегом «Белые медведи», игра с прыжками «Салки в приседе»	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	13	1	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	
	14	1	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	
	15	1		Игра «Передача мяча в колоннах»,	знать правила игры и	текущий	

			Подвижные игры	«Перестрелка»	соблюдать их		
	16	1	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	
	17	1	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	
	18	1	Подвижные игры	Игра с бегом «Встречная эстафета с мячом», игра с прыжками «Салки в приседе».	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	19	1	Бег по пересеченной местности	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Без учета времени	
Строевая подготовка 13							
Строевая подготовка	20	1	Акробатика. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ по гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	
	21	1	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	Игра «Передача мяча в колоннах», Игры с метанием мяча «Охотники и утки»	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	22-23	2	Строевые упражнения	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	
Наименование раздела	№ урока в курсе	Кол.во ч.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
	24	1	Строевые упражнения.	Игра с бегом «Салка дай руку», эстафеты с бегом.	знать правила игры и соблюдать их	текущий	

прог рам мы	25	1	Акробатика. Упражнения на равновесие.	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	фронтальный: выполнение комбинации из	
	26	1	Вис на согнутых руках.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы и упоры.	разученных элементов текущий	
	27	1	Вис, согнув ноги.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы и упоры.	текущий	
	28	1	Вис прогнувшись.	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля	Уметь выполнять висы и упоры.	текущий	
	29	1	Висы	Эстафета с обручем и пролезанием, игра с прыжками «Парашютисты».	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	30	1	Вис прогнувшись	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Поднимание ног в висе: «5»-12, «4»-8, «3»-2; подтягивание :»5»-5, «4»-3, «3»-1	
	31	1	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	текущий	
	32	1	Гимнастика	Игры: «Кружилиха», «Перестрелка».	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
Упражнения с мячом 11ч.							
Упражнения с мячом	33	1	Опорный прыжок. Метание малого мяча.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	текущий	
	34	1	Перетягивание	Перетягивание каната. Тестирование			

			каната.	наклоны вперёд из положения сидя.			
	35	1	Лазание по канату. Бросок набивного мяча.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на гору матов. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	текущий	
	36-38	3	Лазание по канату. Бросок набивного мяча.	Игра с бегом «Салка дай руку», эстафеты с бегом.	знать правила игры и соблюдать их	текущий	
Наименование раздела программы	№ урока в курсе	Кол.во ч.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
	39	1	Ловля и передача мяча на месте.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Игра «Гонка мяча по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием.	текущий	
	40	1	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, в медленном беге.	Владеть мячом: держание, передача, ловля.	текущий	
	41	1	Передача мяча в парах.	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге .Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызови по имени».	Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении.	текущий	
	42	1	Ловля и передача мяча в парах.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног. Игра «Перестрелка»	Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении	текущий	
	43	1	Ловля, передача и бросок мяча.	Ловля, передача и броски мяча в движении. Бросок мяча в цель. Игра «Борьба за мяч».	Ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте и в движении	текущий	
Подвижные игры на	Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)						
	44	1	Ведение мяча.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей. Игра	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	

			«Гонка мячей по кругу»			
45	1	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	
46	1	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом». Урок-игра.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	
47	1	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол.	текущий	
48	1	Ловля и передача мяча в кругу.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол.	текущий	
49	1	Ловля и передача мяча в кругу.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски, играть в мини-баскетбол.	текущий	
№ урока в курсе	Кол час.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
50	1	Ведение мяча правой и левой рукой.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	

	51	1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	
	52	1	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	
	53	1	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски.	текущий	
	Игры в зимнее время 14						
Игры в зимнее время 14	54	1	Ловля и передача мяча на месте.	ОРУ. упражнения с мячом. Игра «Мяч ловцу».	Уметь выполнять броски в процессе игр.	текущий	
	55	1	Ловля и передача мяча.	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Мяч ловцу».	Уметь выполнять броски в процессе подвижных игр.	Текущий	
	56	1	Эстафеты.	Игра в шашки Повторить строевые упражнения.		текущий	
	57	1	Игра в шашки			текущий	
	58	1	Игра в шашки			текущий	
	59	1	Игра в шашки			текущий	
	60	1	Строевые упражнения.			текущий	
	61	1	Игры в снежки			Текущий	

	<i>№ урока в курсе</i>	<i>Кол. во ч.</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата</i>
	62 -66	5	Игры в снежки	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние.		текущий	
			Игра в шашки			Без учета времени	
						текущий	
						текущий	
	67	1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди . Игра «Снайперы»	Уметь выполнять броски по кольцу.	текущий	
Лёгкая атлетика (13ч)							
	68	1	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	ОРУ. Бросок мяча в цель (по воротам). Ведение мяча. С/и «Мини-гандбол»	Уметь выполнять броски в цель.	текущий	
	69,70	2	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	ОРУ. Бросок мяча в цель (по воротам). Ведение мяча. С/и «Мини-гандбол»	Уметь выполнять броски в цель.	текущий	
Лёгкая атлетика (13ч)	71	1	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. Урок-игра.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	текущий	
	72	1	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	текущий	
	73	1	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	текущий	

	74	1	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние. Урок-игра.	Уметь правильно выполнять метание малого мяча и набивного.	текущий	
	75	1	Прыжки в длину с места. Бег	Прыжки в длину с места. Бег 30м, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см.	Уметь правильно выполнять прыжки.	текущий	
	76	1	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с места. Бег 30м, 60м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см.	Уметь правильно выполнять прыжки.	текущий	
	77	1	Прыжки в высоту с места. Бег.	Прыжки в высоту с места с точным приземлением. Бег 30м, 60м.. Урок-игра.	Уметь правильно выполнять прыжки.	текущий	
	78,79	2	Прыжки в высоту с места. Бег.	Прыжки в высоту с разбега с точным приземлением. Бег 30м, 60м.	Уметь правильно выполнять прыжки.		
	№ урока в курсе	Кол час.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
	80	1	Урок-соревнование. Прыжки в высоту с места.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту.	Уметь правильно выполнять прыжки.	сдача нормативов	
Подвижные игры (12ч)							
	81	1	Развитие координационных способностей.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод», «Пустое место»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их	текущий	

Подвижные игры (12ч)	82	1	Развитие координационных способностей.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод», «Пустое место»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	83	1	Бросок мяча в горизонтальную цель	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры: «Белые медведи», «Космонавты»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать правила игры и соблюдать их	зачет- из 5 попыток 3 попадания	
	84	1	. Бег на скорость 30и, 60м	Бег на скорость 30и, 60м. 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 правила игры и соблюдать их	текущий	
	85	1	Развитие координационных способностей.	Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.		бег (30м) мальчики: 5.0-5.5-6.0;	
	86	1	ОРУ Эстафеты с обручами	Равномерный бег 5 мин. ОРУ Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	87	1	Развитие координационных способностей.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	88	1	Мяч в корзину. Игры: «Попади в мяч»,			текущий	
	89	1	Развитие координационных способностей.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. КУ на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	Текущий	
	№ урока в курсе	Кол час.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	Дата

					подготовки обучающихся	контроля	
	90	1	Игры с мячом	Равномерный бег мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра «Салки на марше», «Прыжки по полосам».	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать 23.04ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	91	1	Игры с мячом Игры: « Попади в мяч»,	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба) Игра «Салки на марше», «Волк во рву».	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила игры и соблюдать их Без учета времени Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	92	1	Игры с мячом.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы», «Удочка», «Волк во рву»		текущий	
Игры с мячом8 ч	Игры с мячом 8ч.						
	93	1	Игры с мячом. Игры: « Попади в мяч»,	Мяч в корзину. Игры: «Подбрось – поймай», «Кто дальше бросит».	Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	94	1	Игры с мячом Мяч в корзину	Мяч в корзину. Игры: « Попади в мяч», «Кто дальше бросит».	Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	95	1	Игры с мячом	Преодолей лабиринт. Перестрелка.	Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	,96,97	2	Развитие координации и силы.	Мяч в корзину. Игры « Попади в мяч», «Невод»	Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	98	1	Развитие координации и силы.	Развитие ловкости, координации. Игры: «Удочка», «Невод»	Знать правила игры и соблюдать их	текущий	
	99-100	2	Развитие координации и	Развитие ловкости, координации. Игры: «Удочка», «Невод»		Текущий	

			силы.				
	101-102.	2	Резерв. Повторение				