МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ШЕЛАБОЛИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя по УВР МКОУ  «Инская СОШ»  /М.Н. Шиганова /  « » 2014 г. | **«Утверждено»**  Руководитель МКОУ «Инская СОШ»  / А.П.Панова /  Приказ № от  « » 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Истаева Камиля Абаевича

по физической культуре

4 класс

**2014-2015 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по «Физической культуре» для 4 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, рабочей программы «Физическая культура», для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Автор: В.И Лях; Москва, «Просвещение», 2012 год.  Обучение физической культуре в начальной школе является развитие двигательной системы человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:**

* формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
* развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми 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.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
 Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

**Объем программы**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха (физическая культура - автор В.И. Лях, А.А.Зданевич), предусматривающей 102 часа.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** |
| *1.1* | *Гимнастика с основами акробатики* | *18* |
| *1.2* | *Легкая атлетика* | *21* |
| *1.3* | *Лыжная подготовка* | *21* |
| *1.4* | *Подвижные игры* | *18* |
| **2** | **Вариативная часть** | **24** |
| *2.1* | *Кроссовая подготовка* | *24* |
|  | ***Итого:*** | ***102*** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*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 21 часов***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжная подготовка 21 часов*** *Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.**Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе****.***

***Подвижные игры 18 часов***

*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»).

***С элементами баскетбола:*** 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»).

***Кроссовая подготовка 24 час***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

**ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНЬЯ**

**Учебно – методический комплект**

**Программа** «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, М:, Просвещение 2011

**Учебник** по физической культуре,. 4 класс. Автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2011

**Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. В.И. Лях, А.А.Зданевич В.И. Издательство «Учитель». Волгоград, 2011 г.

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

**Технические средства обучения.**

Телевизор.

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)
2. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету (физическая культура) в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич.
4. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (физкультура в школе 2006 г.- №6)

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **час** | **Основные виды учебной деятельности** | **Примечания** |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч)**  ***Ходьба и бег (5 ч)*** |  | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |  |
| **1/1** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  |
| **2/2** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  |
| **3/3** | Бег на скорость 30 метров | 1 |  |
| **4/4** | Бег на скорость 60 метров | 1 |  |
| **5/5** | Бег на результат (30, 60 м). | 1 |  |
|  | ***Прыжки (3 ч)*** |  |  |
| **1/6** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| **2/7** | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». | 1 |  |
| **3/8** | Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места | 1 |  |
|  | ***Метание (3 ч)*** |  |  |
| **1/9** | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 |  |
| **2/10** | Бросок набивного мяча | 1 |  |
| **3/11** | Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4 – 5 метра | 1 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (14 ч)**  ***Бег по пересечённой местности (14 ч)*** |  |  |  |
| **1/12** | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м). | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков мяча. Осваивать технику бросков мяча. |  |
| **2/13** | Равномерный бег (6 мин). | 1 |  |
| **3/14** | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 |  |
| **415** | Равномерный бег (7 мин). | 1 |  |
| **5/16** | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 |  |
| **617** | Равномерный бег (8 мин). | 1 |  |
| **7/18** | Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м). | 1 |  |
| **8/19** | Равномерный бег (9 мин). | 1 |  |
| **9/20** | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **10/21** | Равномерный бег (8 мин). | 1 |  |
| **11/22** | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **12/23** | Равномерный бег (9 мин). | 1 |  |
| **13/24** | Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **14/25** | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 |  |
|  | **Гимнастика (18 ч) *Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)*** |  | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости. |  |
| **1/26** | Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |  |
| **2/27** | Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |  |
| **3/28** | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |  |
| **4/29** | Мост (с помощью и самостоятельно). | 1 |  |
| **5/30** | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |  |
| **6/31** | Ходьба по бревну и на носках. | 1 |  |
|  | ***Висы (6 ч)*** |  |  |
| **1/32** | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |
| **2/33** | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |  |
| **3/34** | ОРУ с обручами | 1 |  |
| **4/35** | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | 1 |  |
| **5/36** | ОРУ с обручами. Эстафеты. | 1 |  |
| **6/37** | ОРУ с мячами. Игра «Три движения» | 1 |  |
|  | ***Опорный прыжок, лазание******по канату (6 ч)*** |  |  |
| **1/38** | Лазание по канату в три приёма. | 1 |  |
| **2/39** | Лазание, перелезание через препятствие | 1 |  |
| **3/40** | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |  |
| **4/41** | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |  |
| **5/42** | Опорный прыжок на горку матов. Игра «Верёвочка под ногами» | 1 |  |
| **6/43** | Опорный прыжок, лазание по канату. | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка (21ч)** |  |  |  |
| **1/44** | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
| **2/45** | Скользящий шаг с палками | 1 |  |
| **3/46** | *Комплекс упражнений «Разминка*  *лыжника».* | 1 |  |
| **4/47** | Торможение плугом | 1 |  |
| **5/48** | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| **6/49** | *Игра «Быстрый лыжник».* | 1 |  |
| **7/50** | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| **8/51** | Спуск с переодолением препятствий. | 1 |  |
| **9/52** | *Игры и игровые упражнения*  *на лыжах* |  |  |
| **10/53** | Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 |  |
| **11/54** | Спуск и торможение «плугом» | 1 |  |
| **12/55** | *Игры и игровые упражнения*  *на лыжах. Игра «Не задень»* | 1 |  |
| **13/56** | Поворот в движении переступанием | 1 |  |
| **14/57** | Соревнования на дистанцию 1км. | 1 |  |
| **15/58** | *Игры и игровые упражнения на лыжах.*  *Игра «Кто дальше?»* |  |  |
| **16/59** | Эстафета на лыжах | 1 |  |
| **17/60** | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |  |
| **18/61** | *Игры и игровые упражнения на лыжах.*  *Игра «По местам»,* |  |  |
| **19/62** | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |  |
| **20/63** | Повороты переступанием | 1 |  |
| **21/64** | *Передвижение на лыжах до 2-х км* | 1 |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч)** |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
| **1/65** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |
| **2/66** | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 |  |
| **3/67** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |
| **4/68** | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |
| **5/69** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |  |
| **6/70** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 |  |
| **7/71** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |
| **8/72** | Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 |  |
| **9/73** | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 |  |
| **10/74** | Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 |  |
| **11/75** | Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 |  |
| **12/76** | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| **13/77** | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 |  |
| **14/78** | Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини -баскетбол. | 1 |  |
| **15/79** | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 |  |
| **16/80** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  |
| **17/81** | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  |
| **18/82** | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10 ч)*Бег по пересечённой местности (10 ч)*** |  | Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков мяча. Осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений. |  |
| **1/83** | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  |
| **2/84** | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  |
| **3/85** | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  |
| **4/86** | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1 |  |
| **5/87** | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). | 1 |  |
| **6/88** | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **7/89** | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **8/90** | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **9/91** | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1 |  |
| **10/92** | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1 |  |
|  | **Лёгкая атлетика (10 ч)**  ***Бег и ходьба (5 ч)*** |  | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
| **1/93** | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 |  |
| **2/94** | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |  |
| **3/95** | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 |  |
| **4/96** | Бег на результат (30, 60 м). | 1 |  |
| **5/97** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  |
|  | ***Прыжки (3 ч)*** |  |  |
| **1/98** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |
| **2/99** | Тройной прыжок с места. | 1 |  |
| **3/100** | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
|  | ***Метание мяча (2 ч)*** |  |  |
| **1/101** | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры с мячом. | 1 |  |
| **2/102** | Бросок мяча на дальность. Игры с мячом. | 1 |  |