Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»

Руководитель ОО:

МБОУ Андреевская СШ №3

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колганов А.В./

(приказ от 29.08.2018 г. № 34 б)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования: начальное общее образование (4 класс)

Количество часов: 101 (праздничный день - 01.05.2019 г.

Учитель: Сенькина Лариса Александровна

Программа разработана на основе: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича

2015 г

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Содержание курса.

3. Структура курса.

4. Календарно-тематическое планирование.

5. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура. 4 класс»

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основании:

* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2015 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

* Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
* Федерального базисного учебного плана,
* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
* Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. 2010.
* Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства Российской Федерации);
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* «Основной образовательной программы начального общего образования ФГОС (1-4 классы) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Андреевской средней школы на 2018-2019 учебный год»,
* Учебного плана МБОУ Андреевской СШ № 3 на 2018 -2019 учебный год.
* Годового календарного графика МБОУ Андреевская СШ №3 на 2018-2019 учебный год.

Программа обеспечена учебниками, входящими в федеральный перечень учебников приказ № 253 от 31.03.2014 г. с изменёнными документами, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2014 г. № 459.

Календарно-тематический план предусматривает следующий вариант организации процесса обучения в 4 классе – базовый уровень обучения в объеме 102 часов, в неделю – 3 часа. Согласно «Годового календарного графика работы МБОУ Андреевская СШ № 3 на 2018 -2019 учебный год», «Учебного плана МБОУ Андреевская СШ № 3», «Расписания МБОУ Андреевская СШ № 3», в 2018– 2019 учебном году фактическое количество учебных часов по физической культуре составит 101 часов

(праздничные дни – 01.05. 2019г.)

Текущий контроль за усвоением материала проводится с помощью фронтального опроса, сдачи нормативов. В соответствии с Уставом школы промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи нормативов, тестовых работ в конце каждого полугодия. В сроки, определенные администрацией школы, проводится административный контроль.

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

• Формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

3. Воспитательная задача

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

4 класс

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

**Основы знаний о физической культуре**

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). 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» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                            - Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                            - прыжки

                                            - метания

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

                           - Кроссовая подготовка:

                                             - освоение техники бега в равномерном темпе

                                             - чередование ходьбы с бегом

                                             - упражнения на развитие выносливости

                            - Подвижные игры:

                                               - освоение различных игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

                            - подвижные игры с элементами баскетбола

**Структура курса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Разделы** | **Количество**  **часов** |
| 1-11 | Легкая атлетика | 11 |
| 12 - 22 | Кроссовая подготовка | 11 |
| 23 - 34 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 35 - 59 | Подвижные игры | 25 |
| 60 - 80 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
| 81- 90 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 91 -102 | Легкая атлетика | 11 |
| итого |  | 101 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | | Дата проведения | | | | Тема  урока | | | Тип  урока | Элементы содержания | Выполнение требований ФГОС | | | Вид  контроля | |
| план | | факт | | уметь | | знать |
| **1 четверть. Лёгкая атлетика. (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 3 | | 03.09 | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | | | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Профилактика травматизма на уроках  легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | | Фронтальный опрос |
| 2 | | 4 | | 04 | | Разновидности ходьбы и бега. | | 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 | | 5 | | 05 | | Разновидности ходьбы и бега. | | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | | текущий |
| 4 | | 10 | | 10.09 | | Бег на скорость 30, 60 м. | | Комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | | | текущий |
| 5 | | 11 | | 11 | | Бег на скорость 30, 60 м. | | учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | | |  |
| 6 | | 12 | | 12.09 | | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | | обучение | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . | Знать технику выполнения прыжка | | | текущий |
| 7 | | 17 | | 17 | | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | | | текущий |
| 8 | | 18 | | 18 | | Прыжок в длину способом согнув ноги. | | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | | | текущий |
| 9 | | 19 | | 19 | | Метание теннисного мяча на дальность | | изучение нового материала | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | | текущий |
| 10 | | 24 | | 24 | | Метание теннисного мяча на дальность | | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | | текущий |
| 11 | | 25 | | 25 | | Метание теннисного мяча на дальность | | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | | текущий |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | 26 | | 26.09 | | Равномерный бег 5 мин | | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | | текущий |
| 13 | | 01 | | 01.10 | | Равномерный бег 6 минут | | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | |  |
| 14 | | 2 | | 02 | | Равномерный бег 6 мин | | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | | текущий |
| 15 | | 033 | | 03.10 | | Равномерный бег 7 мин | | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | | текущий |
| 16 | | 8 | | 08 | | Равномерный бег 7 мин | | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | | текущий |
| 17 | | 9 | | 09 | | Равномерный бег 8 мин | | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | | текущий |
| 18 | | 10 | | 10 | | Равномерный бег 8 мин | | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | | текущий |
| 19 | | 15 | | 15 | | Равномерный бег 9 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 |
| 20 | | 16 | | 16 | | Равномерный бег 9 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 | | 17 | | 17 | | Равномерный бег 10 мин | | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | | текущий |
| 22 | | 22 | | 22.10 | | Кросс 1 км по пересеченной местности. | | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | | Без учета времени |
| **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | 23 | | 23 | | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. | | | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. | | | фронтальный опрос |
| 24 | | 24 | | 24 | | Техника акробатических упражнений. | | 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 | | 6 | | 6.11 | | Техника акробатических упражнений. | |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | | | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | | текущий |
| 26 | | 7 | | 7 | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | | 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 | | 12 | | 12 | | Ходьба по бревну на носках. | | 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 | | 13 | | 13/11 | | 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 | | 14 | | 14/11 | | 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 | | 19 | | 19 | | 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 | | 20 | | 20 | | 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 | | 21 | | 21 | | 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 | | 26 | | 26 | | Прыжки через скакалку | | 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 | | 27 | | 27/11 | | Прыжки через скакалку | | 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 |
| **Подвижные игры (25 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | 28 | | 28 | | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвиж  ная игра. | | Изучение  нового  материала | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр. | | | текущий |
| 36 | | 3 | | 03.12 | | 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 | | 4 | | 04/12 | | 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 | | 5 | | 05 | | 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 | | 10 | | 10 | | 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 | | 11 | | 11 | | 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 | | 12 | | 12/12 | | Игры: «Удочка», Эстафета «Веревочка под ногами». | | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 42 | | 17 | | 17 | | Игры: «Удочка», «Мышеловка». | | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 43 | | 18 | | 18 | | 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 | | 19 | | 19 | | 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 | | 24 | | 24.12 | | 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 | | 25 | | 25 | | 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 | | 26 | | 26.12 | | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», . | | 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 | | 9 | | 09.01 | | 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 | | 14 | | 14.01 | | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось? | | 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 | | 15 | | 15/01 | | 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 | | 16 | | 16 | | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», | | 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 | | 21 | | 21 | | Игры: «Космонавты», «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 | | 22 | | 22 | | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «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 | | 23 | | 23 | | 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 | | 28 | | 28 | | 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 | | 29 | | 29/01 | | 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 | | 30 | | 30 | | 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 | | 4 | | 04.02 | | 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 | | 5 | | 05/02 | | 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 |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (21 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 6 | | | 06 | | Передача двумя руками от груди. | | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | | | текущий |
| 61 | 11 | | | 11.02 | | 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 | 12 | | | 12 | | 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 | 13 | | | 13 | | 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 | 18 | | | 18/02 | | Ловля и передача мяча | | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | | | текущий |
| 65 | 19 | | | 19 | | 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 | 20.02 | | | 20 | | 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 | 25 | | | 25.02 | | Ведение мяча. | | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 68 | 26 | | | 26 | | Ведение мяча. | | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 69 | 27 | | | 27.02 | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 70 | 4 | | | 04/03 | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 71 | 5 | | | 05/03 | | 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 | 6.03 | | | 6 | | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | Знать правила подвижных игр | | | текущий |
| 73 | 11 | | | 11 | | 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 | 12 | | | 12 | | 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 | 13 | | | 13.03 | | 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 | 18 | | | 18 | | 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 | 19 | | | 19.03 | | . 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 | 20.05 | | | 20 | | 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 | 01 | | | 01/04 | | Игры: «Быстро и точно», Мини баскетбол» | | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.  ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | | | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | | текущий |
| 80 | 02/04 | | | 02.04 | | Мини-баскетбол. | |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | | 03 | | 03.04 | | Бег по пересеченной местности | | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | | текущий |
| 82 | | 08 | | 08.04 | | 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 | | 09 | | 9/04 | | 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 | | 10 | | 10 | | 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 | | 15 | | 15 | | 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 | | 16 | | 16 | | 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 | | 17 | | 17/04 | | Равномерный бег 9 мин. | | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | | текущий |
| 88 | | 22 | | 22 | | 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 | | 23 | | 23 | | Равномерный бег 10 мин. | | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | | текущий |
| 90 | | 24 | | 24.04 | | 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 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | 29 | | | 29.04 | | 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 | 30.04 | | | 30 | | 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 | 01.05 | | | 6.05 | | Спринтерский бег. | | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | | Текущий |
| 94 | 06.05 | | | 7/05 | | 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 | 07 | | | 8 | | 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 | 08.05 | | | 13.05 | | 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 | 13 | | | 14 | | Техника прыжков | | комплексный | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и 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 | 14.05 | | | 15 | | Практический зачёт | | 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-  100-  101  (101-  102) | 15.05  20.05  21.05  22.05 | | | 20.05  21.05  22.05 | | 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. | | |  |

Итого: по календарно-тематическому планированию – 102часа, фактически –101 ч. Праздничный день –01.05.2019(среда).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 4 КЛАСС»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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 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.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

***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.

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  протокол заседания методического совета  МБОУ Андреевская СШ № 3  от 24.08. 2018 г. № 1  Подпись: /Геращенко Е.Н./ |  | Согласовано  заместителем директора  по УР  Подпись: /Геращенко Е.Н./  … |