

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание 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.

Лыжные гонки

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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

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».

Тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\З	Дата проведения	
						план	факт
		Лёгкая атлетика 11 часов					
Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 30 Дев.34		
	Комплексный 2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Подтягивание Мал.2 Подтягивание из вися лежа Дев. 8		
	Комплексный 3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 5		
	Комплексный 4				Дев. 3		

	Учётный 5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м. М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 125		
Прыжки 3 часа	Комплексный 6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий			
	Комплексный 7	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	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 15 Дев. 13		
	Комплексный 8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 10 Дев. 8		
Метание 3 часа	Комплексный 9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий			

	Комплексный 10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36		
	Комплексный 11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)	Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9		
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12, 13	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5		
	Комплексный 14, 15	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130		
	Комплексный 16, 17	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14		
	Комплексный 18, 19	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9		
	Комплексный						

	Комплексный 20, 21 Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев.38		
	Комплексный 22, 23 Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
	Комплексный 24, 25 Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		
	Комплексный 26, 27 Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
	Комплексный 28,29 Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств..	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий			
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный 30	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		

	Комплексный 31	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх		
	Комплексный 32	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 33	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек.		
	Комплексный 34	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			Мал. 32 Дев. 36		
	Учётный 35	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Подтягивание в висе Мал. 3		
		«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»			Подтягивание в висе лежа Дев. 9		
Висы 6 часов	Комплексный 36, 37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Приседание на одной ноге		
	Комплексный 38,39	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Прыжки в длину с места		
	Комплексный 40	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).		
					Мал. 7 Дев. 5		
					Мал. 135 Дев. 130		
					Мал. 16 Дев. 14		

	Учётный 41	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.	Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9		
Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов.	Комплексный 42, 43 Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38		
	Комплексный 44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
	Комплексный 45	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		
	Комплексный 46, 47 Учётный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий Оценка техники лазания по канату	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
		Лыжи 21 час					

Лыжи 21 час.	Комплексный 48	<p>Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.</p> <p>Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).</p>	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Мал. 17 Дев. 15		
	Комплексный 49	<p>Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.</p> <p>Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.</p>	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 50	<p>Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».</p> <p>Разучить технику поворота переступанием с горы.</p> <p>Провести игру «Не задень».</p>	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий				
	Комплексный 51	<p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом».</p> <p>Закрепить технику поворота переступанием с горы.</p> <p>Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».</p>	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мал. 36 Дев. 40		

Учётный 52	<p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).</p> <p>Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий Оценка техники торможения «плугом»	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
Учётный 53	<p>На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.</p> <p>Учить подъему на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше».</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий Оценка техники попеременно двухшажного хода.			
Комплексный 54	<p>Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.</p> <p>Закрепить технику подъема на склон «елочкой», совет-ть технику поворота переступанием в конце спуска.</p> <p>Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		
Учётный 55	<p>Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.</p> <p>Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.</p> <p>Совершенствовать технику подъема елочкой.</p> <p>Провести игру по выбору детей.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		

Учётный 56	<p>Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).</p> <p>Оценить технику подъема елочкой.</p> <p>Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий	Оценить технику подъема елочкой.		
Комплексный 57	<p>На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.</p> <p>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий	Отжимание	Мал. 18	Дев. 16
Комплексный 58	<p>На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.</p> <p>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	Мал. 13	Дев. 11
Комплексный 59	<p>На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.</p> <p>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий			
Комплексный 60	<p>На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.</p> <p>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мал. 34	Дев. 38

61	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
62	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
63	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		
64	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
65	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
66	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		

	Комплексный 67	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		
	Учётный 68	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
		Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.					
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Комплексный 69 Комплексный 70	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Скалка за 15 сек. М- 36 Д.40 Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
	Комплексный 71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий			
	Комплексный 72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		

Комплексный 73 Комплексный 74	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		
Комплексный 75 Комплексный 76	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
Комплексный 77 Комплексный 78	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11		
Комплексный 79 Совершенствования 80 Совершенствования 81 Комплексный 82	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 Подтягивание Мал. 6 Дев. 12		
Комплексный 83 Совершенствования 84	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11		

Совершенствования 85	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145		
Совершенствования 86 Совершенствования 87	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17		
Комплексный 88 Совершенствования 89	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 14 Дев. 12		
Совершенствования 90	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40		
Совершенствования 91	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
Совершенствования 92	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		
	Лёгкая атлетика 10 часов.					

Бег и ходьба 4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. 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 при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		
	Комплексный 94, 95 Комплексный	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
	Учётный 96	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0с.; д.:5,2-5,7-6,0с. 60м: М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11		
Прыжки 3 часа.	Комплексный 97, 98 Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42		
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/	Текущий	Подтягивание Мал. 6 Дев. 12		
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11		

	Комплексный 101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145		
	Учётный 102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (из пяти попыток-три попадания)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17		