

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом
протокол от 25.05.2022 № 05

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 25.05.2022 № 01-05/90-од

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Учебный год: 2022-2023

Составитель: В.Л. Вуквукаврахтын,
учитель физкультуры

Уэлькаль
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России №287 от 31 мая 2021 года) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Лях. М, «Просвещение», 2021 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

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 общеразвивающие упражнения 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 в 102 ч в 4 классах (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

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 результатах 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.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 требований 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 двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием 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 поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- 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 деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 72 часа

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 18 часов

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

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.

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»).

Баскетбол 12 часов: 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 (пионербол) 12 часов: 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»

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

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 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

« Соответствие учебно-методического комплекса и комплекса средств обучения профилю кабинета, требованиям стандарта образования и образовательным программам»

№п/п	Перечень необходимого оборудования	Количество необходимого оборудования	Наличие	Количество
1	Ноутбук	1	есть	1
2	Музыкальный центр	1	есть	1
3	Шахматы	1	есть	1
4	Шашки	3	есть	3
5	Канат для лазания для 1-4 классов + (дошкольники)	1	есть	1
6	Перекладина, брусья гимнастические (пристеночные)	1/1	есть	1/1
7	Стенка гимнастическая	2	есть	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 метра)	4	есть	4
9	Набор из 3-х эспандеров	4	есть	4
10	Мячи: набивные 1 кг, мяч (мягкий), мяч резиновый (100г, 220г, 380г), мяч (160г), баскетбольный, волейбольный,	Все по 10	есть	Все по 10

	футбольный, теннисный			
11	Палка гимнастическая	8	есть	8
12	Скакалка детская, взрослая	10/10	есть	10/10
13	Мат гимнастический (60/150), (150/145)	10/10	есть	10/10
14	Стол для игры в настольный теннис, (сетка, ракетки, мячики)	комплект	есть	комплект
15	Кегли	10	есть	10
16	Обруч детский	10	есть	10
17	Рулетка измерительная	1	есть	1
18	Бадминтон (стойки, сетка, ракетки, воланы)	Комплект	есть	Комплект
19	Стойки, сетка для волейбола	комплект	есть	комплект
20	Мешочки насыпные (140г)	10	есть	10
21	Эспандер	1	есть	1
22	Тумбы пьедестальные	2	есть	2
23	Секундомер	2	есть	2
24	Свисток	2	есть	2
25	Мегафон	1	есть	1
26	Степ платформы	8	есть	8
27	Лестница верёвочная	1	есть	1
28	Кольца баскетбольные	2	есть	2
29	Конус сигнальный	20	есть	20
30	Лыжи беговые, палки лыжные, ботинки лыжные	10 пар	есть	10 пар
31	Аптека медицинская	1	есть	1

**СПИСОК УЧЕБНИКОВ
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

1	Лях. В.И, учебник «Физическая культура 1-4 класс» М. «Просвещение» 2008г.
2	Стандарт начального общего образования
3	Рабочие программы 1-9 класс
4	Научно – методические журналы «Физкультура в школе» Москва
5	Бондаренко Г.В, Сорокина Н.И, Видякина М.В, Блундина М.С Поурочные планы по физической культуре 1-9 класс 68 уроков в год «Волгоград» 2004- 2005г.
6	Кофман Л.Б Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1998г.
7	Национальные виды спорта северного многоборья (программа) Москва 2003г
8	Зуев В.Н Северное многоборье Москва 2003г
9	Видякина М.В Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград 2004г
10	Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольника (средний, старший возраст) Москва 2001г
11	Изатулин В.Г, Казимиров Ю.Б Первая помощь детям в экстремальных ситуациях – Иркутск «РПЦ Радиан» 2001г
12	Былеева Л, Таборко В. Игра! Игра! Москва 1988г
13	Физкультурное образование в терминах и понятиях Хабаровск ХГИФК 1995г
14	Баскетбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт» Москва 2000г
15	Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.-Волгоград: Учитель, 2011.
16	Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
17	Физическая культура. 2-4 класс: уроки двигательной активности/ Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2013
18	Физкультура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/К.Р. Мамедов. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.
19	Военно-спортивные игры. 7-11 классы/ П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
20	Физкультура.4 класс: поурочные планы/ М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. – 2-е изд., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2008.
21	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ А.Н. Каинов. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
22	Спортивные игры и праздники/Л.И. Жук .-Минск: Красико Принт,2012.
23	Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
24	Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.
25	Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.
26	Физическая культура. 1-11 класс: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант)/ М.И. Васильева и др. - Волгоград : Учитель, 2011.
27	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013

28	Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.-Волгоград: Учитель, 2012.
29	Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012.
30	Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012.
31	Физическая культура. 2 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2011г.
32	Физическая культура. 3-4 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2012г

1. CD

№ п/п	Наименование	Носитель
1	С/Д - Тематическое планирование. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. 2013г.	CD
2	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Методики, материалы к урокам. 2013г.	CD
3	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. 2013г. (комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013	CD
4	С/Д - Внеурочная деятельность. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы. 2013г.	CD

5. Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура"
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет ресурсов **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре: о... edu.ru/modules.php...

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ 4-8 кл

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тесты)	Воз- раст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Коорди- национные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
			12	9,3	9,0-8,4	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выноси- мость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (м); На низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и основы НВС (15 часов)								
Ходьба и бег (7 ч)	1	Вводный 1	Вводный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	текущий	Ком. №1		
	2	Комплексный 2	Инструктаж ТБ по л\а. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге;	текущий	Ком.№1		
	3	Комплексный 3	Строевые упражнения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	Знать: понятие «эстафета» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	текущий	Ком.№1		
	4	Комплексный 4	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «Гуси-лебеди»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Оценить бег 30м	Ком.№1		
	5	Комплексный 5	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценить бег 60м	Ком. №1		

	6	Изучение нового материала 6	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»	<i>Знать:</i> понятие «челночный бег»	текущий	Ком.№1		
	7	Комплексный 7	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м	Оценить челночный бег 3*10м	Ком. №1		
Прыжки (4 ч)	8	Комплексный 8	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжковые упражнения НВС. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	текущий	Ком.№1		
	9	Комплексный 9	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения НВС. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	текущий	Ком. №1		
	10	Комплексный 10	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения НВС. Игра «Лиса и куры».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Оценить прыжок в длину с места	Ком. №1		
	11	Комплексный 11	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения НВС. Игра «Прыгающие воробушки».	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с места.	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком. №1		
Метание (4 ч)	12	Комплексный 12	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность (обруча на стойку) с места. Игра	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании;	текущий	Ком.№1		

			«Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений				
	13	Комплексный 13	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность (обруча на стойку) с места . Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	текущий	Ком. №1		
	14	Комплексный 14	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние (обруча на стойку) с места . Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Оценить метание мяча	Ком. №1		
	15	комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча (обруча на стойку) с места . Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять метательные движения.	текущий	Ком. №1		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)								
Бег по пересеченной местности (3ч)	16	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	текущий	Ком. №1		
	17	комплексный	ОРУ. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	текущий	Ком. №1		
	18	учетный	ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на время 500м	Оценить бег 500 м	Ком. №1		
Полоса	19	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до	<i>Уметь:</i> бегать в	текущий	Ком. №1		

препятствия (3ч)			5 мин). Игра по станциям.	равномерном темпе				
	20	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. №1		
	21	учетный	ОРУ в движении. Кросс 1 км.	<i>Уметь:</i> в равномерном темпе.	Бег 1 км без учета времени	Ком. №1		
Эстафеты (6 ч)	22	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	<i>Уметь:</i> выполнять эстафетный бег с различными предметами.	текущий	Ком.№1		
	23	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	<i>Уметь: выполнять эстафеты с предметами.</i>	текущий	Ком.№1		
	24							
	25							
	26							
	27		Спортивный праздник «Веселые старты»			Ком.№1		

2 четверть- 21 час

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ПИОНЕРБОЛ (15 часов).								
Подвижные Игры (6ч)	28	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Сдача президентских тестов.	<i>Знать:</i> правила работы с мячом. <i>Уметь:</i> держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах.	текущий	Ком.№2		

	29	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Сдача президентских тестов.	<i>Уметь:</i> выполнять ловлю и передачу мяча	текущий	Ком.№2		
	30	Совершенствования	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». Сдача президентских тестов.	<i>Уметь:</i> правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	текущий	Ком.№2		
	31	Совершенствования	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей. Сдача президентских тестов.	<i>Уметь:</i> реагировать на летящий через сетку мяч.	текущий	Ком.№2		
	32	Совершенствования	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	<i>Уметь:</i> выполнять подачу мяча через сетку.	текущий	Ком.№2		
	33	Совершенствования	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	<i>Уметь:</i> выполнять подачу мяча через сетку.	текущий	Ком.№2		
Пионербол (9ч)	34	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	<i>Знать:</i> правила игры в «Пионербол». <i>Уметь:</i> выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	текущий	Ком.№2		
	35	Совершенствования	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	<i>Уметь:</i> играть в игру «Пионербол».	текущий	Ком.№2		
	36	Совершенствования	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в игру «Пионербол».	текущий	Ком.№2		
	37							
	38							
	39							
	40							
	41							
	42	Совершенствования	ОРУ в движении. Игра «Пионербол».	<i>Знать:</i> правила игры в	текущий	Ком.№2		

		вания	Оценить действия игрока на площадке.	«Пионербол» и уметь их применять.				
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)								
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч).	43	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по гимнастической скамейке (высота до 1м) большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Ком.№2		
	44	комплексный	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке (высота до 1м)	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	текущий	Ком.№2		
	45	комплексный	. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Оценить скакалку за 30 сек.	Ком.№2		
	46			Уметь: выполнять строевые команды и акробатические	Оценить выполнение стойка на	Ком.№2		

			спине. Ходьба по гимнастической скамейке (высота до 1м) . Игра «Точный поворот»	элементы.	лопатках, мост из положения лежа на спине.			
	47	Совершенство- вания	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Оценить выполнение кувырка вперед.	Ком.№2		
	48	комплексный	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.	Ком.№2		

3 четверть- 30 часов

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ГИМНАСТИКА								
Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (6ч).	49	комплексный	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	Ком.№3		
	50	комплексный	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	Ком.№3		

	51	комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на развитие гибкости.	текущий	Ком.№3		
	52			<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	текущий	Ком.№3		
	53	Совершенство- вания	ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек.	Ком.№3		
	54	учетный		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость.	Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя»	Ком.№3		
Опорный прыжок, лазание (бч).	55	Изучение нового материала	ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	Комп.№3		
	56 19де	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	текущий	Ком.№3		
	57	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	текущий	Ком.№3		

			(срул, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	опорный прыжок.				
	58	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Уметь: лазать по гимнастической стенке ; выполнять опорный прыжок.	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Ком.№3		
	59	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия.	Уметь: выполнять лазание, опорный прыжок.	Оценить подтягивание (кол-во раз).	Ком.№3		
	60	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазать по стенке, по канату.	текущий	Ком.№3		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (18 часов).								
Подвижные игры на основе баскетбола (18ч).	61	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий	Ком.№3		
	62	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	63	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча	Уметь: владеть мячом	текущий	Ком.№3		

	64	вания	в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.				
	65	Совершенство- вания	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	66	Совершенство- вания	ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	67	Совершенство- вания	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	68	Совершенство- вания	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	69	Совершенство- вание	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком.№3		
	70	Совершенство- вание	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	71	Совершенство- вания	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	72	Совершенство- вания	Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	73	Совершенство- вания	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком.№3		
	74	Совершенство- вания	Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком.№3		

	75	Совершенство- вания	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	текущий	Ком.№3		
	76	Совершенство- вания			Текущий	Ком.№3		
	77	Совершенство- Вания	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в м\б.	текущий	Ком.№3		
	78	комплексный	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		текущий	Ком.№3		

4 четверть - 24 часа.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6 часов								
Прыжки в высоту (6ч)	79	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком.№4		
	80	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком.№4		
	81	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка»,	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	текущий	Ком.№4		
	82	комплексный		Уметь: правильно	текущий	Ком.№4		

			«Прыжки по полоскам». Сдача норм ГТО.	выполнять основные движения в прыжках				
	83	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей». Сдача норм ГТО.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить выполнение прыжка в высоту	Ком.№4		
	84	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей». Сдача норм ГТО.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	текущий	Ком.№4		

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 9 часов

Развитие общей выносливости (9ч)	85	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	Ком.№4		
	86	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	Ком.№4		
	87	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Текущий	Ком.№4		
	88	комплексный			текущий	Ком.№4		
	89	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком.№4		

	90	комплексный	Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км.	(до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	Ком.№4		
	91	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Оценить прыжок в длину с места.	Ком.№4		
	92	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Оценить бег 500 м.	Ком.№4		
	93	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местно	Оценить челночный бег 3*10м	Ком. №4		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и основы НВС - 9 часов.								
Ходьба и бег (3ч)	94	комплексный	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	текущий	Ком.№4		
	95	комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Оценить бег 30м	Ком.№4		
	96	комплексный	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжковые упражнения НВС. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Оценить бег 60м	Ком.№4		

				максимальной скоростью до (60м)				
Прыжки , метание (6ч)	97 98	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Прыжковые упражнения НВС. Эстафеты. Игра «Парашютисты». . Метание малого мяча в цель с 3-4м(обруча на стойку) с места .	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущий	Ком.№4		
	99 100	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения НВС. Эстафета. Метание набивного мяча из разных положений. (обруча на стойку) с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущий	Ком.№4		
	101	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». Метание малого мяча в цель (обруча на стойку) с места . Метание набивного мяча на дальность из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком.№4		
	102		ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». Метание малого мяча в цель (обруча на стойку) с места . Метание набивного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. Уметь: правильно выполнять	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком.№1-4		

			четверти, года. Индивидуальные задания на каникулы.	основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.				
--	--	--	---	---	--	--	--	--