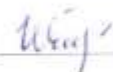
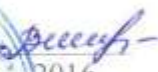


Рассмотрено:
председатель МО Иванова ИИ 
« 5 » сентября 2016

Согласовано:
зам. директора по УР Иванова ГА 
« 05 » сентября 2016

Утверждено:
директор школы Винокурова ЛЛ 
« 05 » сентября 2016



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 КЛАСС**

Составил:
Учитель начальных классов
МКОУ «Саныяхтахская СОШ»
Иванова Ирина Ивановна

2016 - 2017 учебный год

Пояснительная записка

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков формирования опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуге;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 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, лазаньи, метании; обучение физическим

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

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с 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 общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных 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 действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- режим 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.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка

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:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Лыжная подготовка: Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Продвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Повороты приставными шагами. Игры с бегом на лыжах. Подвижные игры: «По местам», «Охотники и олени», «На буксире» «Кто самый быстрый», игры без лыж «Попади в цель», «Прыгаем до елки», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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.

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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
<i>Физическая культура</i>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<i>Из истории физической культуры</i>		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека

	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв	
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие

туловища, развития основных физических качеств	упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	силы, быстроты, выносливости
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений.
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<i>Физическое совершенствование</i>		
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		
<i>Организующие команды и приёмы.</i>	Движения и передвижения строем.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».
<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	Акробатика.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика	Осваивать технику физических упражнений прикладной. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности направленности.

Лёгкая атлетика		
<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-	Беговая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	Прыжковая подготовка.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Броски большого мяча.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

		Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
<i>Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка</i>		
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. баскетбол: специальные	Спортивные игры.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Рассматриваются следующие разделы: легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, гимнастические упражнения, подвижные игры; знакомство с азами физической культуры. здорового образа жизни на основе учебника «Физическая культура» В.И.Ляха 1-4 классы

Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу.

В результате изучения физической культуре ученик должен

знать/понимать:

роль значения регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток) простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки:

правила поведения на занятиях физической культуры

уметь:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости)

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодолевая безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга

Учебно - методическое обеспечение:

«Физическая культура. 1 – 11 классы»: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона/ авт. – сост. М. И. Васильева и др. – Волгоград : Учитель, 2010.

Критерии оценивания.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть

максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успевания по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5 - 1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем	При выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5 – 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5 – 1)
-----------------------	----------------------	--------------------	------------------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д\з
-------	----------------------	------------	-----------	---------------------	--------------------------------	--------------	-----

					обучающихся		
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	Ходьба	Вводный	Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
2		Бег	комплексный	Бег в медленном темпе. Строевые упражнения.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
3		Ходьба	комплексный	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
4		Бег и прыжки	комплексный	Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с места.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
5		Бег и прыжки	комплексный	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках	Текущий	Комплекс 1
6		Бег и прыжки	комплексный	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках	Текущий	Комплекс 1
7		Бег и прыжки	комплексный	Бег с ускорением от 40-60м. Соревнования до 60м. Прыжки с высоты до 70см., с поворотом на 90-100°	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
8		Бег	комплексный	Бег с ускорением. Эстафеты.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	Комплекс 1
9		Бег	комплексный	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	Комплекс 1
10		Прыжки и	комплексный	Прыжки в полосу	Уметь правильно	Текущий	Комплекс

		метание		приземления. Метание мяча из положения стоя боком.	выполнить движение в прыжках и метании		1
11	Подвижные игры	Ловля мяча	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Ловля мяча на месте.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
12		Ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Основы знаний. Ловля мяча на месте.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
13		Ловля мяча	комплексный	Ловля мяча в движении. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
14		Ловля мяча	комплексный	Ловля мяча в движении. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
15		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления шагом. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
16		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в парах.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
17		Ведение мяча	комплексный	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
18		Игра в баскетбол	Совершенствование ЗУН	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
19		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движении, на месте. Игра «Белые	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс 3

				медведи».	бегом, прыжками, ведением		
20		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
21		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Космонавты». «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
22		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Космонавты». «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
23		Передача мяча	комплексный	Передача мяча в движение, на месте, «Охотники и утки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
24			Совершенствование ЗУН	Игровой урок. Игра «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
25		Передача мяча	комплексный	Передача мяча в квадратах, кругах. «Гонка мячей по кругу». Основы знаний	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
26		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передачи мяча. Игра «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
27	Гимнастика	Акробатическая комбинация	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Перекаты в группировке.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
28		Акробатическая комбинация	комплексный	Кувырок вперед, назад, с перекатом стойка на	Уметь выполнять строевые команды,	Текущий	Комплекс 2

				лопатках.	акробатические элементы отдельно и в комбинации		
29		Акробатическая комбинация	комплексный	Мост с помощью и самостоятельно. Строевая подготовка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
30		Акробатическая комбинация	комплексный	Комбинация из освоенных элементов. Вис завесом.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
31		Висы	Совершенствование ЗУН	Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
32		Висы	Совершенствование ЗУН	Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
33		Упражнения на снарядах	Учетный	Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка технического выполнения лазания по канату	Комплекс 2
34		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
35		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Опорные прыжки. Вскок в упор, соскок.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	Комплекс 2

					элементы отдельно и в комбинации		
36		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов. Строевая подготовка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
37		Строение, перестроение	Совершенствование ЗУН	Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
38		Строение, перестроение	Совершенствование ЗУН	Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
39		Строение, перестроение	комплексный	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4, в движение с поворотом.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий	Комплекс 2
40		Строение, перестроение	Совершенствование ЗУН	Танцевальные шаги. 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа и польки в парах.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
41		Строение, перестроение	комплексный	Перестроение из 1 шеренги в 3 уступами, из колонны по 1 в колонны по 3,4. Элементы народных танцев.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
42		Акробатическая комбинация	комплексный	Комбинации из освоенных элементов. Страховка и самостраховка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
43		Упражнения на	Совершенствование	Комбинация из освоенных	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс

		снаряда	ЗУН	элементов на бревне, гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		2
44		Упражнения на снаряда	учетный	Комбинация из освоенных элементов на бревне, гимнастической стенке, скамейке. Основы знаний	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка технического выполнения комбинации	Комплекс 2
45	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
46		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Ступающий шаг с палками и без них.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
47		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Повторение ступающего шага без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
48		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 1500 м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
49		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Соревнования на дистанцию 1000м. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
50		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Соревнования на дистанцию 1000м. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
51		Передвижение на лыжах	комплексный	Обучение технике подъема	Уметь передвигаться на лыжах с палками и	Текущий	Комплекс 2

				«елочкой».	без		
				Попеременный двухшажный ход до 500м.			
52		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
53		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход до 1000м. Спуски в высокой, низкой стойках.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы		Комплекс 4
54		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход до 1000м. Спуски в высокой, низкой стойках.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4
55		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подъем «лесенкой, елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 4
				Прохождение дистанции 2 км.			
56		Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение «плугом и упором». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
57		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
				Спуски в высокой, низкой стойках.			
58		Передвижение на лыжах	комплексный	Соревнования на дистанции 500м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
59		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием в	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4

				движение. Игра «Смелее с горки».			
60		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием в движение. Игра «Смелее с горки».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
61		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
62		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
63		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой, елочкой».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
64		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
65		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 4
66	Подвижные игры	Техника безопасности.	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
67		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Повторение способов передачи мяча. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
68		Ловля мяча в движении	Совершенствование ЗУН	Ловля мяча в движении. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3

69		Ловля и передача мяча	Совершенствование ЗУН	Соревнования с использованием элементов ловли и передачи мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
70		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
71		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
72		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
73		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движении, на месте. Игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
74		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в квадратах, кругах. «Космонавты». «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
75		Ведение и ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с использованием элементов ведения мяча, ловли мяча. Игра «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
76		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
77		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движение, на месте. Игры «Охотники и утки». «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3

78		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
79		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
80		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
81		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
82		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Элементы баскетбола.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
83		Игра в баскетбол	Совершенствование ЗУН	«Мини-баскетбол».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
84		Броски мяча	Совершенствование ЗУН	Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
85		Броски мяча	Совершенствование ЗУН	Броски в цель в ходьбе, медленном беге. Игра «Снайперы»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
86		Ведение мяча	комплексный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3

87		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Борьба за мяч». «Перестрелка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
88		Броски мяча	Совершенствование ЗУН	Броски по воротам с 3-4м. Элементы гандбола.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
89		Игра в гандбол	Совершенствование ЗУН	«Мини-гандбол».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
90		Игра в футбол	комплексный	Удары по воротам в футболе. Игра в футбол.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
91		Игра в футбол	Совершенствование ЗУН	Игра в футбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
92	Легкая атлетика	Бег и прыжки	комплексный	Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
93		Бег и прыжки	Учетный	Бег в медленном темпе, на выносливость. Прыжки с места.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1
94		Бег и прыжки	комплексный	Бег 60м. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча двумя руками.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
95		Бег	Совершенствование ЗУН	Эстафеты на дистанции 100м. Игра «Пятнашки».	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
96		Прыжки	комплексный	Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1

97		Строевая подготовка	комплексный	Строевая подготовка. Бросок набивного мяча на дальность.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
98		Прыжки	комплексный	Прыжок «Согнув ноги», бросок набивного мяча на заданное расстояние.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
99		Бег	комплексный	Бег 1,5 км. Игра «Охотники и утки».	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
100		Прыжки	комплексный	Бросок набивного мяча на дальность, прыжки в длину.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
101		Бег	Совершенствование ЗУН	Строевая подготовка. Бег на выносливость 6-8мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
102		Игра	комплексный	Игры по выбору детей. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1