

Министерство образования Республики Саха (Якутия)
МКУ «Муниципальный орган управления образования» администрация МР «Сунтарский улус (район)»
МБОУ «Бордонская СОШ»

«Рассмотрено»:
На заседании МС школы
Протокол № 1
От 19.08.2016 года

«Согласовано»:
Заместитель директора по УВР
Спирова Л.Н.
От 19.08.2016 года

Утверждаю:
Директор школы
Григорьев В.С.
Приказ № 1
От 19.08.2016 года



Рабочая программа
по физической культуре
на 2016 – 2017 учебный год
степень обучения (4 класс)
Начальное общее образование

Количество часов: всего 102; в неделю 3.

Уровень: базовый

Учитель физической культуры – Андреев Дмитрий Семенович

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ;
Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю 2012 – 2013 уч. год.

№ уро ка	Дата	Наименование раздела про- граммы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов- ки обучающихся	Вид кон- троля	Д/З
I четверть (24 часа)									
1.	4.09	ЛЕКАЯ АТ- ЛЕТИКА. <u>Ходьба и бег.</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготов- ки. Ходьба и бег.	16 6	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утом- лении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. По- строение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге;	текущий	Ком. 1
2	6.09		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегани- ем отрезков от 10 – до 15 метров с изме- нением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Знать: понятие «ко- роткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основ- ные упражнения в беге;	текущий	Ком. 1
3	8.09		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие ди- станции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек	Ком. 1
4	11.09		Старты из различных исходных положе- ний.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь: выполнять старты из различ- ных и.п.	текущий	Ком. 1
5	13.09		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		Совершен- ствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	Уметь: бегать с максимальной ско- ростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	Ком. 1

6	15.09		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3х10 м – на результат.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3х10м из различных и.п.	<u>Мальчики</u> – «5» - 106сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	Ком. 1
7	18.09	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места.	5	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	текущий	Ком. 1
8	20.09		Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 1
9	22.09		Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 1
10	25.09		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 1

11	27.09		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П/игра «Воробьи вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Ком. 1
12	29.09	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.	6	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	текущий	Ком. 1
13	2.10		Метание мяча в вертикальную цель.		Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 1
14	4.10		Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 1
15	6.10		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 1

16	9.10		Метание мяча с разбега.		Совершенство	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 1
17	11.10		Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки</u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Ком. 1
18	13.10	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 1
19	16.10		Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 1
20	18.10		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	Ком. 1
21	20.10		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 1
22	23.10		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки</u> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	Ком. 1

23	25.10		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 1
24	27.10		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	По технике исполнения	Ком. 1
II четверть (24 часа)									
25 (1)	6.11	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ <u>Акробатика</u> <u>Строевые упражнения.</u>	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	24 8	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Ком. 2
26 (2)	8.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	текущий	Ком. 2
27 (3)	10.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
28 (4)	13.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	текущий	Ком. 2
29 (5)	15.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	текущий	Ком. 2

						направо, налево.			
30 (6)	17.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
31 (7)	20.11		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	текущий	Ком. 2
32 (8)	22.11		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на результат. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
33 (9)	24.11	<u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения.</u>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	5	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	Ком. 2
34 (10)	27.11		Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Учетный	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя на результат. П/игра «»	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Ком. 2
35 (11)	29.11		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	текущий	Ком. 2

36 (12)	1.12		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.		Комплексный	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2
37 (13)	4.12		Упражнение в равновесии на бревне – учет.		Учетный	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.) – на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2
38 (14)	6.12	<u>Лазание и перелезание.</u>	Лазание и перелезание.	6	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Ком. 2
39 (15)	8.12		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Ком. 2
40 (16)	11.12		Лазание по канату.		Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Ком. 2
41 (17)	13.12		Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.		Учетный	ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Аль-	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	<u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза	Ком. 2

						пинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.			
42 (18)	15.12		Лазание по канату.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Уметь: выполнять лазание и перелазание.	текущий	Ком. 2
43 (19)	18.12		Лазание по канату – учет.		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелазание.	По технике исполнения	Ком. 2
44 (20)	20.12	<u>Опорный прыжок</u>	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.	5	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	текущий	Ком. 2
45 (21)	22.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты.	текущий	Ком. 2
46 (22)	25.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли»	Уметь: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.	текущий	Ком. 2
47 (23)	27.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенствование	ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	Уметь: правильно выполнять соскок взмахом рук..	текущий	Ком. 2
48 (24)	29.12		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на результат. Упражнения на релаксацию.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	Ком. 2

III четверть (29 часов)									
49 (1)	15.01	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	19	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
50 (2)	17.01		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол. Подтягивание из виса – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	Ком. 3
51 (3)	19.01		Ловля и передача мяча на месте.		Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
52 (4)	22.01		Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, продемонстрировать прыжки через скакалку.	<u>Мальчики</u> – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз <u>Девочки</u> – «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	Ком. 3
53 (5)	24.01		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет		Учетный	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
54 (6)	26.01		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		Обучение	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внима-	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3

						ния.			
55 (7)	29.01		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
56 (8)	31.01		Ведение мяча в движении.		Обучение	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
57 (9)	2.02		Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет		Комплексный	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
58 (10)	5.02		Бросок мяча на места.		Обучение	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	текущий	Ком. 3
59 (11)	7.02		Бросок мяча с шагом.		Обучение	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
60 (12)	9.02		Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, продемонстрировать скоростно – силовые качества.	<u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61 (13)	12.02		Бросок мяча в кольцо.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
62 (14)	14.02		Бросок мяча в кольцо.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
63 (15)	16.02		Бросок мяча в кольцо – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики</u> –	Ком. 3

								<u>Девочки</u> – «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	
64 (16)	19.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	текущий	Ком. 3
65 (17)	21.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
66 (18)	26.02		Эстафеты с элементами баскетбола.		Комплексный	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
67 (19)	28.02	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Подвижные игры</u>	Подвижные игры.	11 6	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: держать мяч и ловить мяч.	текущий	Ком. 3
68 (20)	2.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь», вода, ястреб». Развивать внимание.	Уметь: выполнять команды.	текущий	Ком. 3
69 (21)	5.03		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ в движении. Игры «Забегады», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	Уметь: мягко приземляться.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 3
70 (22)	7.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять честно правила игры.	текущий	Ком. 3
71 (23)	9.03		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентрировать внимание.	текущий	Ком. 3
72 (24)	12.09		Подвижные игры.		Комплексный	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	Уметь: концентрировать внимание.	текущий	Ком. 3

73 (25)	14.03	<u>Подвижные игры с элемен- тами волейбо- ла</u>	Ходьба и бег с вы- полнением заданий по сигналу.	5	Комплекс- ный	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остано- вками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	Знать: правила иг- ры в «Пионербол». Уметь: выполнять расстановку игро- ков на площадке, переходы.	текущий	Ком. 3
74 (26)	16.03		Стойки игрока и пе- ремещения.		Обучение	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остано- вками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Пере- стрелка» (с 4 мячами)	Уметь: выполнять ловлю мяча через сетку	текущий	Ком. 3
75 (27)	19.03		Передача мяча свер- ху двумя руками		Обучение	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь: выполнять правила перехода.	текущий	Ком. 3
76 (28)	21.03		Передача мяча свер- ху двумя руками		Комплекс- ный	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Разви- тие координационных способностей.	Уметь: соблюдать правила игры	текущий	Ком. 3
77 (29)	23.03		Передача мяча свер- ху двумя руками с 3 метровой линии – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координацион- ных способностей.	Уметь: выполнять передачу двумя ру- ками.	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	Ком. 3
IV четверть (23 часа)									
78 (1)	2.04	ЛЕКАЯ АТ- ЛЕТКА. <u>Прыжок в вы- соту с разбега.</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготов- ки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	4 4	Комплекс- ный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и крос- совой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Пры- жок через 2 или 4 шага (серийное выпол- нение отталкивания); повторное подпры- гивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	Знать ТБ на заняти- ях по л/а и кроссо- вой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Устный опрос.	Ком. 4
79 (2)	4.04		Прыжок в высоту с прямого разбега.		Комплекс- ный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высо- ту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на пол- ное выпрямление толчковой ноги и туло- вища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой но- ги.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4

80 (3)	6.04		Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81 (4)	9.04		Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <u>Девочки</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	Ком. 4
82 (5)	11.04	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
83 (6)	13.04		Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
84 (7)	16.04		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	Ком. 4
85 (8)	18.04		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
86 (9)	20.04		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м	Ком. 4

						«Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».		<u>Девочки</u> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	
87 (10)	23.04		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
88 (11)	25.04		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	По технике исполнения	Ком. 4
89 (12)	27.04	ЛЕКАЯ АТ-ЛЕТКА. <u>Ходьба и бег.</u>	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	12 4	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек	Ком. 4
90 (13)	30.04		Старты из различных исходных положений.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	текущий	Ком. 4
91 (14)	2.05		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	Ком. 4
92 (15)	4.05		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3х10 м – на результат.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3х10м из различных и.п.	<u>Мальчики</u> – «5» - 106сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	Ком. 4

93 (16)	7.05	<u>Метание</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4
94 (17)	11.05		Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4
95 (18)	14.05		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,30мин «4» - 5,45мин «3» - 6,10мин <u>Девочки</u> – «5» - 5,45мин «4» - 5,55мин «3» - 6,10мин	Ком. 4
96 (19)	16.05		Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки</u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Ком. 4
97 (20)	18.05	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места – тест.	4	Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4

98 (21)	21.05		Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
99 (22)	23.05		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4
100 (23)	25.05		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<u>Мальчики</u> – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки</u> – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см	Ком. 4