**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса для 4 класса по физической культуре составлена на основе примерной программе основного общего образования по физической культуре и программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы автора В.И.Лях, А.А. Зданевич,2011 г.», УМК Физическая культура (Мой друг-физкультура). Учебник. 3-4кл. Академкнига, 2011 г.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

**Место предмета в Федеральном базисном учебном плане** на изучение физической культуры в 4-ом классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Предметом обучения  физической   культуре  в начальной школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются  физические  качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

**Содержание учебного предмета, курса.**

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование**

**по физической культуре , 4 класс, 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | Наименование раздела программы | Тема  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Выполнение требований ФГОС | | | Вид  контроля | НРК |
| уметь | | знать |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 8 | 9 |
| 1. |  | 1 четверть  Легкая атлетика (11 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Профилактика травматизма на уроках  легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | Фронтальный опрос | История возникновения легкой атлетики в г. Магнитогорске. |
| 2 |  | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. | | текущий | История возникновения легкой атлетики в г. Магнитогорске. |
| 3 |  | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | История возникновения легкой атлетики в г. Магнитогорске. |
| 4 |  | Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | | текущий |  |
| 5 |  | Бег на скорость 30, 60 м. | учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | |  |  |
| 6 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . | Знать технику выполнения прыжка | | текущий |  |
| 7 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | | текущий |  |
| 8 |  | Прыжок в длину способом согнув ноги. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | | текущий |  |
| 9 |  | Метание теннисного мяча на дальность | изучение нового материала | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий |  |
| 10 |  | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий |  |
| 11 |  | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий |  |
| 12 |  | Кроссовая подготовка  (11 часов) | Равномерный бег 5 мин | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий |  |
| 13 |  | Равномерный бег 6 минут | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | |  |  |
| 14 |  | Равномерный бег 6 мин | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий |  |
| 15 |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий |  |
| 16 |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | Выдающиеся спортсмены г. Магнитогорска по легкой атлетике. |
| 17 |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | Выдающиеся спортсмены г. Магнитогорска по легкой атлетике. |
| 18 |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | Выдающиеся спортсмены г. Магнитогорска по легкой атлетике. |
| 19 |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий |  |
| 20 |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий |  |
| 21 |  | Равномерный бег 10 мин | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий |  |
| 22 |  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | Без учета времени |  |
| 23 |  | Гимнастика  (5 часов) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. | | фронтальный опрос |  |
| 24 |  | Техника акробатических упражнений. | Комплексный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | текущий |  |
| 25 |  | Техника акробатических упражнений. |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | текущий | Виды гимнастики и их характеристики. |
| 26 |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | учетный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений | Виды гимнастики и их характеристики. |
| 27 |  | Ходьба по бревну на носках. | комплексный | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать терменалогию разучиваемых упражнений | | текущий | Виды гимнастики и их характеристики. |
| 28 |  | II четверть  Гимнастика  (7 ч) | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Изучение  нового  материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | текущий |  |
| 29 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | комплексный | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры | Знать технику выполнения висов и упоров. | | текущий |  |
| 30 |  | Висы и упоры (оценка техники). | учетный | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Знать технику выполнения висов и упоров. | | Оценка техники выполнения висов и упоров. |  |
| 31 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | учетный | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Знать технику выполнения висов и упоров. | | Подтягивание в висе (на результат). |  |
| 32 |  |  | Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | текущий |  |
| 33 |  | Прыжки через скакалку | комплексный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку |  | | текущий |  |
| 34 |  | Прыжки через скакалку | Учетный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | предварительный |  |
| 35 |  | Подвижные игры  (14ч) | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучение  нового  материала | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр. | | текущий |  |
| 36 |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Художественная гимнастика в г. Магнитогорске |
| 37 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | Текущий | Художественная гимнастика в г. Магнитогорске |
| 38 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Художественная гимнастика в г. Магнитогорске |
| 39 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 40 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | |  |  |
| 41 |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 42 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 43 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | комплексный | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 44 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | комплексны | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 45 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 46 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Спортивные сооружения г. Магнитогорска. |
| 47 |  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | комплексный | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Спортивные сооружения г. Магнитогорска. |
| 48 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Спортивные сооружения г. Магнитогорска. |
| 49 |  | III четверть  Подвижные игры (11 ч) | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 50 |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 51 |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | комплексный | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 52 |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 53 |  | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | комплексный | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»,. Развитие быстроты, ловкости. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 54 |  |  | Игры: «Пустое место», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 55 |  | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Развитие волейбол в г. Магнитогорске. |
| 56 |  | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | комплексный | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Развитие волейбол в г. Магнитогорске. |
| 57 |  | Игры: «По местам», «Перестрелка». | комплексный | ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка».  Развитие координации движения. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий | Развитие волейбол в г. Магнитогорске. |
| 58 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий |  |
| 59 |  | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 60 |  | Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч) | Передача двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий |  |
| 61 |  |  | Передача двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий |  |
| 62 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий |  |
| 63 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий |  |
| 64 |  |  | Ловля и передача мяча | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | История развития спорта в г. Магнитогорске. |
| 65 |  |  | Ловля и передача мяча | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий | История развития спорта в г. Магнитогорске. |
| 66 |  |  | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий | История развития спорта в г. Магнитогорске. |
| 67 |  |  | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 68 |  |  | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 69 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 70 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 71 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 72 |  |  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей |  | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 73 |  |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУс предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | текущий | Развитие плавания в г.Магнитогорске. |
| 74 |  |  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | комплексный | ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | | текущий | Развитие плавания в г.Магнитогорске. |
| 75 |  |  | Игра «Перестрелка». Эстафета. | комплексный | ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | | текущий | Развитие плавания в г.Магнитогорске. |
| 76 |  |  | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | текущий |  |
| 77 |  |  | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 78 |  |  | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями. | Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол. | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 79 |  | IVчетверть  Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч) | Мини-баскетбол. | комплексный | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | | текущий |  |
| 80 |  | Мини-баскетбол. |  | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила подвижных игр | | текущий |  |
| 81 |  | Кроссовая подготовка (10ч) | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий |  |
| 82 |  | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий |  |
| 83 |  | Равномерный бег 6 мин. | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий |  |
| 84 |  | Равномерный бег 7 мин. | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий |  |
| 85 |  | Равномерный бег 8 мин. | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | Заслуженные мастера спорта Магнитогорска. |
| 86 |  | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | Заслуженные мастера спорта Магнитогорска. |
| 87 |  | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий | Заслуженные мастера спорта Магнитогорска. |
| 88 |  | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий |  |
| 89 |  | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | | текущий |  |
| 90 |  | Кросс 1 км | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |  | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий |  |
| 91 |  | Легкая атлетика (12 ч) | Виды ходьбы и бега. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | Секции в Орджоникидзевском районе г. Магнитогорска. |
| 92 |  | Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий | Секции в Орджоникидзевском районе г. Магнитогорска. |
| 93 |  | Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | Текущий | Секции в Орджоникидзевском районе г. Магнитогорска. |
| 94 |  | Спринтерский бег | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | текущий |  |
| 95 |  | Бег на результат 30, 60 м | учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | предварительный |  |
| 96 |  | Техника прыжков | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий |  |
| 97 |  | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий |  |
| 98 |  | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий |  |
| 99 |  | Прыжок в длину с места. | учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | |  |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность | комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий |  |
| 101 |  | Метание мяча на дальность | комплексный | ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий |  |
| 102 |  | Метание мяча на дальность | учетный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | предварительный |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Рулетка измерительная | Д |
| 5.18. | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |
| 5.19. | Щит баскетбольный тренировочный | К |
| 5.20. | Сетка волейбольная |  |
| 5.21. | Аптечка | П |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект