

<p>Рассмотрено</p> <p>на заседании ШМО учителей физической культуры</p> <p>протокол № 1 от 30.08.2021</p> <p>Руководитель МО С.В. Лаврухина</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>С.В.Филатова</p> <p>« 30 » августа 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 5</p> <p>Приказ № 205 от 30.08.2021</p> <p>Подпись руководителя Т.И.Карякина</p> <p>Печать</p>
---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### физическая культура

Начальное-общее образование

\_\_\_\_\_ 4а класс \_\_\_\_\_

Количество часов :-99ч.

Учитель \_\_\_\_\_ Ткачёв Сергей Николаевич \_\_\_\_\_

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК «Перспектива», 2011год А.П.Матвеева

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **1. Базовая часть:**

- **Основы знаний о физической культуре:**
  - **естественные основы**
  - **социально-психологические основы**
  - **приёмы закаливания**
  - **способы саморегуляции**
  - **способы самоконтроля**
- **Легкоатлетические упражнения:**
  - **бег**
  - **прыжки**
  - **метания**
- **Гимнастика с элементами акробатики:**
  - **построения и перестроения**
  - **общеразвивающие упражнения с предметами и без**
  - **упражнения в лазанье и равновесии**
  - **простейшие акробатические упражнения**
  - **упражнения на гимнастических снарядах.**
- **Кроссовая подготовка:**
  - **освоение техники бега в равномерном темпе**
  - **чередование ходьбы с бегом**
  - **упражнения на развитие выносливости**
- **Подвижные игры:**
  - **освоение различных игр и их вариантов**
  - **система упражнений с мячом**

### **2. Вариативная часть: - подвижные игры, подвижные игры с элементами баскетбола.**

## Основные требования к уровню подготовленности

### Учащихся 4- классов

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
  - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
  - об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
  - о физических качествах и общих правилах их тестирования;

#### **Легкоатлетические упражнения**

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
3. понятия : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.
4. элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- 1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2.Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
- 3.знать признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки
4. значение напряжения и расслабления мышц.
5. личная гигиена, режим дня, закаливание.

#### **В подвижных играх:**

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.
4. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.
5. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
6. Знать требования к температурному режиму.
7. Знать названия и правила игр.

## **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

## **Легкоатлетические упражнения**

1. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».
2. Бег с высокого старта на короткие(30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции.
3. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.
4. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

## **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
2. Выполнять строевые упражнения.
3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
4. Выполнять перекаты в группировке.
5. прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
6. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
8. Прыгать через скакалку.

9. Выполнять висы и упоры.

**В подвижных играх:**

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ведение с изменением направления и скорости, ловля, передача
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Знать названия и правила игр.

Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры протокол № 1 от 29.08 Руководитель МО С.В. Лаврухина	Согласовано Заместитель директора по УВР С.В.Филатова « 30 » августа 2019 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 134 от Подпись руководителя Т.И.Карякина Печать
---	---	--

## Тематическое планирование

4а - класс

Название контроля	Номер урока	Дата проведения
Бег 30 метров.	4	9.09.2021
Беговые специальные упр.	5	13.09.2021
«Многоскок» 8 прыжков	7	16.09.2021
Прыжок в длину с места.	12	30.09.2021
Метание мяча на дальность	18	12.10.2021
Бег 1000 метров.	25	28.10.2021
Гимнастика-перекаты и группировка с опорой за головой.	32	29.11.2021
Подтягивание в висе.	42	13.12.2021
Поднимание туловища за 30сек	45	21.12.2021
Опорный прыжок через гимнаст.коня..	46	14.02.2022
Ловля и передача баскетбольного мяча на месте в треугольниках.	63	22.02.22
Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	70	28.02.2022
Ведение мяча с изменением скорости.	75	14.03.2022
Преодоление полосы препятствий	82	17.03.2022
Бег 1000 метров.	80	07.04.2022
Бег 30 метров.	85	18.04.2022
Прыжок в высоту с прямого разбега.	90	28.05.2022
Метание малого мяча с места на дальность.	95	19.05.2022
Прыжок в длину с разбега.	100	31.05.2022

**Учитель – Ткачёв С.Н.**

## Годовой календарный график

прохождения материала по физической культуре 4 в класс

2018-2019 учебный год

3 часа в неделю

№	темы программы	количество часов
1	теоретические сведения	2
2	лёгкая атлетика	33
3	кроссовая подготовка	10
4	гимнастика	20
5	офп	10
6	Подвижные игры на основе игры Баскетбол и Волейбол	26
	Итого:	101

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
					п	л
2	3	4	5	6	7	
<b>Легкая атлетика</b>						
Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплексы 1		
Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплексы 1		
Комплексный						
Учетный	Входной контроль - Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей. Игра «Два медведя». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Оценка бега на 30м.	Комплексы 1		
Учетный	Контроль - Беговые специальные упражнения – оценка. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.		Оценка выполнения беговых специальных упражнений	Комплексы 1		
Комбинированный.	«Многоскок». Развитие скоростных способностей. Игра «Знамя».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий.	Комплексы 1		

Учётный	Контроль – Многоскок.. Развитие скоростных способностей. Игра «Знамя».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Оценка выполнения.	Комплексы 1		
Комплексный	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплексы 1		
Комплексный	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения .	Текущий	Комплексы 1		

2	3	4	5	6	7	
Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплексы 1		
Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплексы 1		
Комплексный	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплексы 1		
Учётный	Контроль - Прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Оценка выполнения.	Комплексы 1		
Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплексы 1		
Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Метание мяча на дальность. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	Комплексы 1		
Комплексный	Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании на дальность..	Текущий	Комплексы 1		

Комплексы	Метание мяча на дальность-оценка выполнения. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании на дальность..	Оценка метания на дальность	Комплексы 1	
Учётный	Контроль-Метание мяча на дальность-оценка выполнения.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании на дальность..	Оценка метания на дальность	Комплексы 1	

### Кроссовая подготовка

Комплексы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплексы 1	
Комплексы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплексы 1	
Комплексы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплексы 1	
Комплексы	Бег 1000м. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплексы 1	
Комплексы	Бег 1000м. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Преодоление препятствий Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплексы 1	
Учётный	Контроль - кросс 1000 м.Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (1000 м);	Без учета времени, выполнять без остановки	Комплексы 1	

Комплексный	Игра «Знамя».ОРУ. Подвижные игры.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 1	
Комплексный	Игра Футбол,Выбивной.	играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Комплексы 1	

		прыжками, метанием		кс 1		
<b>2 четверть - Гимнастика</b>						
Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка-	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группи-	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
2	3	4	5	6	7	
Комбинированный	ровка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей					
Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Контроль - перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Знамя». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
Учетный			Оценка техники выполнения комбинации	Комплексы 2		

Комплексы й	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2		
Комплексы й	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2		

2	3	4	5	6	7	
Комплексы й	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2		
Комплексы й	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей					
Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Контроль - подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, оценить подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2		
Учетный			Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.	Комплексы 2		
Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2		
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2		
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Опорный прыжок. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2		

	координационных способностей					
Учётный	Президентский тест-поднимание туловища из положения лёжа за (30)сек.	<i>Уметь: правильно отжиматься</i>				

2	3	4	5	6	7	
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Опорный прыжок ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2		
Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок Игра «Невод». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплексы 2		
Учётный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Контроль - Опорный прыжок. Игра «Невод». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Оценка выполнения опорного прыжка.	Комплексы 2		

### 3 четверть - Подвижные игры

Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		
Совершенствования						
Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		

2	3	4	5	6	7	
Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3		

### Подвижные игры на основе баскетбола

Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цита). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплексы 3		
Совершенствования						

Совершенство вания	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	Компле кс 3		
Совершенство вания						
Совершенство вания	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	Компле кс 3		
Комплексны й						
Совершенство вания	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	Компле кс 3		
Совершенство вания						

2	3	4	5	6	7
	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
Учётный	Контроль - ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Комбинирова нный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Совершенство вания					
Комплексны й	Ловля и передача мяча на месте в круге. Теоретическая - контрольная работа Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом. Провести тестовый опрос.	Текущий	Компле кс 3	
Учётный					
Совершенство вания	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Контроль - бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля,</i> <i>ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Учётный					

2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---

Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек	кс 3		
Комплексный							
Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплек	кс 3		
Учётный	Контроль - ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> )	Текущий	Комплек	кс 3		
Комплексный	ОРУ с мячом. Преодоление полосы препятствий.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, скамейке.	Текущий	Комплек	кс 3		
Учётный	ОРУ с мячом. Контроль-преодоление полосы препятствий.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплек	кс 3		

2

3

4

5

6

7

#### 4 четверть - Кроссовая подготовка

Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек	кс 4		
Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек	кс 4		
Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплек	кс 4		

2

3

4

5

6

7

Учетный	Контроль - Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнит	Комплек	кс 4		
---------	---	---	-----------------------------	---------	------	--	--

			без остановки			
--	--	--	------------------	--	--	--

### Легкая атлетика

Комплексны й	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4		
Комплексны й	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4		
Комплексны й	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4		
Учетный	Итоговый контроль-Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Оценить технику бега	Компле кс 4		

2	3	4	5	6	7	
Комплексны й	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Компле кс 4		
Комплексны й						
Комплексны й	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Компле кс 4		
Комплексны й	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Компле кс 4		
Учётный	Контроль - прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Оценить технику выполнения	Компле кс 4		

Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4		
Учётный	Контроль - метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Оценить технику метания	Комплекс 4		
Изучение нового материала	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		
Комбинированный	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Мини-футбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		
Комбинированный	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		
Комбинированный	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		

Учетный	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Два медведя». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Оценка выполнения техники прыжка в длину с разбега.	Комплексы 4	
---------	---	--	---	-------------	--

“Согласовано”  
Согласовано”

“

Протокол заседания №214  
Заместитель директора по УВР

Методического совета  
\_\_\_\_\_С.В.Филатова

МБОУ СОШ № 5  
30.08.2018г.

от 30.08.2018

\_\_\_\_\_С.В.Лаврухина