

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Мордово-Аделяково муниципального района Иса克林ский Самарской области

«Согласовано»

Руководитель МО

Л.З. Лукьянова О.Н.

Протокол № 1 от
«27» 08 2018 г.

«Согласовано»

Ответственный за УР ГБОУ СОШ
с.Мордово-Аделяково

С.Ю. Коновалова С.Ю.
«28» 08 2018 г.

«Утверждаю»

И.о. директора ГБОУ СОШ

с.Мордово-Аделяково

Л.В. Котемазова Л.В.

Приказ № 24
от «28» 08 2018 г.



Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
для 4 класса

УМК «Школа России»

Всего часов на изучение программы - 102

Количество часов в неделю - 3

Составитель: учитель начальных классов
ГБОУ СОШ с.Мордово-Аделяково
Кузнецова Татьяна Николаевна

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, требованиями основной образовательной программы и учебного плана ГБОУ СОШ с. Мордово-Аделяково, планируемыми результатами начального общего образования по физической культуре и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. В.И.Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы.: М. Просвещение, 2015г
2. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: М., Просвещение, 2015г

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать

- * роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- * правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- * правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

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

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений закалывающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Содержание программы

Оздоровительные (гигиенические и закалывающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика, физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекуты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Простейшие способы передвижения на лыжах; повороты, спуски, подъёмы, торможение.

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

Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема (раздел) программы	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	11 ч.
2.	Подвижные игры на основе баскетбола	13 ч.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч.
4.	Лыжная подготовка	24 ч.
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22 ч.
6.	Легкая атлетика	10 ч.
	ВСЕГО:	102 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
предметной линии «Физическая культура» в 4 классе 3 часа в неделю – 102 часа в год

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	ДАТА
Легкая атлетика (11ч)				
1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание) Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
3	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	
4	Бег на скорость (60м)	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	
6	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	

	Тройной прыжок с места.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	
9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Третий лишний».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность	
11	Бросок набивного мяча.	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	
Подвижные игры на основе баскетбола (13 ч)				
12	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу»	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
13	Ведение мяча с изменением направления	ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	

		медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Овладей мячом». Игры «Белые медведи», «Космонавты».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	ОРУ с обручами. Игра «Мяч ловцу». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки». Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	
	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	

20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i> <i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>	
21	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал - садись». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	
23	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	
Гимнастика с элементами акробатики (22 ч)				
25	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</i>	

	последующей опорой руками за головой.			
26	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	Строевые упражнения .ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
27	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
28	Мост. Кувырок назад и перекат.	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
29	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
30	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы отдельно и в комбинации	
31	Висы	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры	
32	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры	
33	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в вися.	ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	
34	Поднятие ног в вися. Эстафеты.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися,	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы	

		подтягивание в вися. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	раздельно и в комбинации	
35	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	
36	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	
37	Опорный прыжок, лазание по канату Лазание по канату в три приема.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	
38	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	
39	Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в вися	
40	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
41	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
42	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	

		взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.		
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>	
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>	
45	Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн. бревне	ОРУ на развитие координации Игра «Западня»	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>	
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>	
Лыжная подготовка (24 ч)				
47	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м.	<i>Знать: правила Т\б, Уметь: правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.</i>	
48	Техника передвижения и торможения на лыжах	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».	<i>Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами</i>	
49	Техника передвижения	Ступающий шаг: упражнения –перенос массы	<i>Уметь: правильно выполнять технику</i>	

	и торможения на лыжах	тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
50	Техника передвижения и торможения на лыжах	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
51	Учет навыков спуска со склона.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
52	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
53	Попеременный двухшажный ход с палками	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Игра «Шире шаг»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
54	Попеременный двухшажный ход с палками	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Шире шаг»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
55	Одновременный двухшажный ход	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Веер»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	
56	Одновременный двухшажный ход	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Игра «Веер»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различ. способами	
57	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Веер»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различ. способами	
58	Техника попеременного	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	

	и одновременного двухшажных ходов	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	спуска и подъема на лыжах различными способами	
59	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. «Кто дальше проскользит»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	
60	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. «Кто дальше проскользит»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	
61	Техника передвижения на лыжах	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой Игра «Накаты».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Игра «Накаты»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	
63	Техники передвижения на лыжах	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне. Игра «Накаты»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	
64	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	
65	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	
66	Техники передвижения на лыжах	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Игра «С горки на горку».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	
67	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом	Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м. Игра «Быстрый лыжник»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	

68	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник»		
69	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник»		
70	Эстафета на лыжах	Эстафета на лыжах.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)				
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
72	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.			
73	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.			
75	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
77	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение,</i>	

		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
78	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
79	Ловля и передача мяча в кругу.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	
80	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац.способ-тей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	
81	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
82	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
83	Ловля и передача мяча на месте в круге	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> в процессе подвижных игр; играть	

			в мини-баскетбол	
86	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	
87	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	
88	Ловля и передача мяча в квадрате.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	
89	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			
90	Ловля и передача мяча в квадрате.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
91	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

92	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
Легкая атлетика (10ч)				
93	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	
94	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	
95	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	
96	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета.	Бег на результат (<i>30, 60 м</i>). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	
97	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	
98	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	
100	Метание (3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	

101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	
102	Бросок мяча на дальность и в горизонтальную цель.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	21
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр (на основе баскетбола)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр (на основе баскетбола)	17
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	4
2.3	Лыжная подготовка	3

