

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»**

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
от « ____ » августа 20... года

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № ____
от « ____ » августа 20... года

«Утверждаю»
Директор школы

от « ____ » августа 20... года
Кудашов В.Н.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура 4 класс»**

Программу реализует:

Шестакова.Л.М

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класс.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класс)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|--|---------------------------|--|
| | | класс | |
| | | IV | |
| 1 | 2 | 6 | |
| 1 | Базовая часть | 78 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | |
| 2 | Вариативная часть | 24 | |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 | |
| | итого | 102 | |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.3 Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.4 Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.5 Лёгкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|--|----------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130 5 | 125 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км | Без учета времени Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 x 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в недели без домашнего задания.

Тематическое планирование в 4 классе.

| урока Тема | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | ДЗ | Дата проведения | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|---|---|--|-----------------|------|
| | | | | | | план | факт |
| | | Лёгкая атлетика 11 часов | | | | | |
| часов. Ходьба и бег 5 | Вводный 1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 30 Дев.34 | | |
| | Комплексный 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание Мал.2 Подтягивание из виса лежа Дев. 8 | | |
| | Комплексный 3 Комплексный 4 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 5 Дев. 3 | | |
| | Учётный 5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м. М.:10,0с.; Д.:10,5с. | Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 125 | | |
| | Прыжки 3 часа | Комплексный 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | | |
| Комплексный 7 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 15 Дев. 13 | | |
| Комплексный 8 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 10 Дев. 8 | | |
| | Комплексный 9 | 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. | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| Метание 3 часа | Комплексный 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36 | | |
| | Комплексный 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9 | | |
| | | Подвижные игры 18 часов. | | | | | |
| Подвижные игры 18 часов. | Комплексный 12, 13 Комплексный | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5 | | |
| | Комплексный 14, 15 Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130 | | |
| | Комплексный 16, 17 Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14 | | |
| | Комплексный 18, 19 Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9 | | |
| | Комплексный 20, 21 Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев.38 | | |
| | Комплексный 22, 23 Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Подтягивание Мал. 4 Дев. 10 | | |
| | Комплексный 24, 25 Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7 | | |
| | Комплексный 26, 27 Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135 | | |
| | Комплексный 28,29 Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.. | <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | | | |
| | | Гимнастика 18 часов. | | | | | |
| | Комплексный 30 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15 | | |
| | Комплексный 31 Комплексный 32 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10 | | |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов | Комплексный 33 Комплексный 34 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36 | | |
| | Учётный 35 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9 | | |
| Висы 6 часов | Комплексный 36, 37 Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5 | | |
| | Комплексный 38,39 Комплексный | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130 | | |
| | Комплексный 40 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14 | | |
| | Учётный 41 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9 | | |
| | Комплексный 42, 43 Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38 | | |
| | Комплексный 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Подтягивание Мал. 4 Дев. 10 | | |
| | Комплексный 45 | 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. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7 | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов. | Комплексный 46, 47 Учётный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий Оценка техники лазания по канату | Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135 | | |
| | | Лыжи 21 час | | | | | |
| Лыжи 21 час. | Комплексный 48 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15 | | |
| | Комплексный 49 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10 | | |
| | Комплексный 50 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень». | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | | | |
| | Комплексный 51 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40 | | |
| | Учётный 52 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий Оценка техники торможения «плугом» | Подтягивание Мал. 5 Дев. 11 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|--|
| Учётный 53 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъёму на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше». | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий Оценка техники попеременно двухшажного хода. | | | |
| Комплексный 54 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 | | |
| Учётный 55 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140 | | |
| Учётный 56 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий Оценить технику подъема елочкой. | | | |
| Комплексный 57 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Отжимание Мал. 18 Дев. 16 | | |
| Комплексный 58 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11 | | |
| Комплексный 59 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | | | |
| Комплексный 60 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38 | | |
| Комплексный 61 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъёмы (выборочно оценить). | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подтягивание Мал. 4 Дев. 10 | | |
| Комплексный 62 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъёмы. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; | Текущий | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---------|---|--|--|
| Комплексный 63 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7 | | |
| Комплексный 64 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135 | | |
| Комплексный 65 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | | | |
| Комплексный 66 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15 | | |
| Комплексный 67 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10 | | |
| Учётный 68 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | <i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | | | |
| | Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. | | | | | |
| Комплексный 69 Комплексный 70 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Скакалка за 15 сек. М- 36 Д.40 Подтягивание Мал. 5 Дев. 11 | | |
| Комплексный 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | | |
| Комплексный 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 | | |
| Комплексный 73 Комплексный 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|--|
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Комплексный 75 Комплексный 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16 | | |
| | Комплексный 77 Комплексный 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11 | | |
| | Комплексный 79 Совершенствования 80 Совершенствования 81 Комплексный 82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 Подтягивание Мал. 6 Дев. 12 | | |
| | Комплексный 83 Совершенствования 84 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11 | | |
| | Совершенствования 85 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145 | | |
| | Совершенствования 86 Совершенствования 87 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17 | | |
| | Комплексный 88 Совершенствования 89 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 14 Дев. 12 | | |
| | Совершенствования 90 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40 | | |
| | Совершенствования 91 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Подтягивание Мал. 5 Дев. 11 | | |
| | Совершенствования 92 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9 | | |
| | Лёгкая атлетика 10 часов. | | | | | | |
| Комплексный 93 | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140 | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| Бег и ходьба 4 часа. | Комплексный 94, 95 Комплексный | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16 | | |
| | Учётный 96 | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0с.; д.:5,2-5,7-6,0с. 60м: М.:10,0с.; Д.:10,5с. | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11 | | |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный 97, 98 Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 | | |
| | Комплексный 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | Подтягивание Мал. 6 Дев. 12 | | |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный 100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11 | | |
| | Комплексный 101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145 | | |
| | Учётный 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель (из пяти попыток-три попадания) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17 | | |

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2014.
2. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2012.
3. Методические рекомендации 7-8класс. В.И.Лях Физическая культура 2012г.
4. Тестовый контроль 5-9 классы (в серии текущий контроль). В.И.Лях Физическая культура 2014г.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2010г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2013г