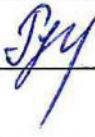


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Е.М.Рунина 

«31» августа 2017 года

Утверждено

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микодина Е.В.

Приказ
август 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
102 часа 3 часа в неделю
4 класс

«Комплексная программа физического воспитания
автор - составитель В.И.Лях и А.А.Зубов
издательство «Просвещение», Москва
Учебник: Физическая культура. 1-4 классы
Москва «Просвещение» 2013 г.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с в/старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с/м	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол.Раз).	5	4
Выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	На лыжах 1.5 км.	Без учёта времени	
Координации	Челночный бег 3*10	11.0	11.5

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О роли зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

НОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения, более правильного распределения нагрузки на уроках.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперёд из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	24
4	Легкоатлетические упражнения	30
5	Лыжная подготовка	20
6	Итого	102

Распределение учебного времени по четвертям

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть	3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	18					12	
2	Подвижные игры		6		10		12	
3	Гимнастика			24				
4	Лыжная подготовка				20			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Домашнее задание	Даты	Форма контроля	Планируемые результаты		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
	I четверть						
	Легкая атлетика 18 часов, подвижные игры 6 часов						
1	Инструктаж по охране труда № 18- л/а. Высокий старт. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». Теория Л/А	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)*	04.09 – 3.09		Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила поведения в спортивном зале исполнять команды: «Смирно», «Равняйся» выполнять легкоатлетические упражнения Научится: правилам технике	Регулятивные : умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
2	Бег с высокого старта 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 60 м.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
4	Бег 30 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	5.09 – 10.09	Тест			
5	Бег 1000м. Подвижные игры.	Прыжки через скакалку (осн: 5; подг: 2)		Тест			
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам»	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
7	Прыжок в длину с места «толчком двух».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	12.09 – 17.09	Текущий			
8	Прыжок в длину с места толчком двух. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Тест			
9	Упражнение на гибкость. Метание мяч.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Тест			

10	Силовые упражнения. Метание мяча.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	19.09 – 24.09	Тест	безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
11	Высокий старт. Бег с изменением направления движения по сигналу.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
12	«Круговая эстафета». Игра «Третий лишний»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
13	Равномерный бег 4 мин. Эстафеты.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	26.09 – 01.10	Фронтальный			
14	Преодоление полосы препятствий.	Прыжки через		Зачет		Познавательные: - осуществлять анализ выполненных	

	Челночный бег 3х10.	к/скакалку (осн: 5; подг: 2).				легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
15	Круговая эстафета. Метание мяча.	Комплекс ОРУ(осн: 5; подг: 3)		Зачет			
16	Метание мяча.	Метание мяча (осн: 5; подг: 3)	03.10 – 08.10	Индивидуальный			
17	Равномерный бег 4 мин.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
18	Многоскоки. Подвижные игры.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Зачет			
19	Инструктаж по охране труда № 18- СП. Ловля и передача мяча на месте.	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)	10.10 – 15.10				
20	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча в щит.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
21	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. Подвижные игры.	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)		Зачет			
22	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	17.10 – 22.10	Фронтальный			
23	Ведение мяча на месте и в движении.	Метание мяча(осн: 5; подг: 3)		Зачет			
24	Ловля и передача мяча. Бросок мяча в щит.	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

	II четверть						
	Гимнастика 24 часа						
25	Инструктаж по охране труда, инструкция № 18 г-у. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	24.10 – 28.10				
26	Упражнение в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный	Научится: правилам охраны труда при выполнении акробатических упражнений, технике выполнения кувырков, перекатов, группировке и т.п. Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя;	Личностные: -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
27	Перекаты в «группировке». Упражнения в равновесии.	Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
28	Перекаты в «группировке».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	07.11 – 05.11	Фронтальный			
29	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
30	Перестроение, размыкание, передвижение по диагонали.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
31	Мост из положения лежа.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	07.11 – 12.11	Индивидуальный			
32	Упражнение в равновесии. Лазанье по наклонной скамейке.	Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
33	Подтягивание в висе. Мост из положения, лежа на спине.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Индивидуальный			
34	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)	14.11 – 19.11	Зачет			
35	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
36	Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаат в упор присев.	Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

37	Упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	21.11 – 26.11	Фронтальный		-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательн ые: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвиваю щих упражнений.	
38	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Зачет			
39	Упражнения на гимнастической стенке.	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
40	Преодоление полосы препятствий.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	28.11 – 03.12	Фронтальный		Коммуникати вные: - уметь	
41	Перестроение, размыкание.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

42	Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат в упор присев.	Прыжки через скакалку (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	05.12 – 10.12	Фронтальный			
44	Упражнения в равновесии.	Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3)		Индивидуальны й			
45	Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
46	Строевые упражнения.	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)	12.12 – 17.12	Зачет			
47	ОРУ с предметами.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
48	Встречная эстафета.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
	III четверть.						
	Лыжная подготовка 20 часов, подвижные игры 10 часов.						
49	Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры.	Шнуровка ботинок (5 мин)	19.12 – 24.12		Научится: соблюдать охрану труда на занятиях по лыжной подготовке; Передвигаться на лыжах в различных стойках с палками и без	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в	Личностные: мотивационная основа на занятиях по лыжной подготовке -учебно-познавательный интерес к занятиям по лыжной
50	Специальные подводящие упражнения на лыжах. Безопасное падение.	Шнуровка ботинок (5 мин)		Фронтальный			
51	Инструктаж по охране труда № 18- СП. Понятие о здоровом образе жизни.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)					

52	Специальные подводящие упражнения на лыжах. Техники безопасного падения.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)*	26.12 – 27.12	Фронтальный	палок. Научится: соблюдать охрану труда при проведении подвижных игр; Правилам подвижных игр. Выбирать водящего и капитана команды. Различным считалочкам	способ действий. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	подготовке.
53	Стойка лыжника. Движение рук при катании на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
54	Строевые упражнения. Подвижные игры с элементом баскетбола.	Комплекс ОРУ(осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
55	Техника скольжения по «прямой».	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	10.01 – 13.01	Индивидуальный			
56	Ходьба на лыжах без палок.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
57	Построения, перестроения. Подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
58	Попеременный душой ход.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	14.01 – 17.01	Зачет			
59	Техника торможения. Эстафета на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
60	«Веселые старты».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
61	Техника торможения.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	18.01 – 21.01	Зачет			

62	Повороты переступами.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
63	Подвижная игра «Снайпер».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
64	Одновременный душажный ход.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	23.01 – 28.01	Фронтальный			
65	Свободное катание на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
66	Подвижная игра «Третий лишний».	Ведение мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
67	Одновременный душажный ход.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	01.02 – 04.02	Зачет			
68	Попеременный и одновременный душажный ход.	Ведение мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
69	Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
70	Поворот переступаниями в движении. Подъем на склон «полуелочкой».	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	05.02 – 08.02	Фронтальный			
71	Подъем на склон. Спуск со склона.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Зачет			
72	Встречная эстафета.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
73	Свободное катание на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	11.02 – 14.02	Фронтальный			

74	Эстафета на лыжах.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
75	Встречная эстафета	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
76	Эстафета на лыжах.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)	17.02 – 11.03	Фронтальный			
77	Свободное катание на лыжах.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
78	Встречная эстафета	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
	IV четверть						
	Подвижные игры 12 часов, легкая атлетика 12 часов.						
79	Инструктаж по охране труда № 18-сп. Контроль осанки в положении сидя и стоя.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	13.03 – 18.03		Научится: соблюдать охрану труда на занятиях легкой атлетике; Разнообразны м видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Различать	Регулятивные : умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленност и);	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
80	Остановка прыжком. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
81	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча в щит. Подвижные игры.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
82	Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	20.03 – 23.03	Фронтальный			
83	Ведение мяча на месте и в движении.	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
84	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Прыжки через к/скалку (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

85	Ловля и передача мяча в движении.	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)	03.04 – 06.04	Фронтальный	разновидност и беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений. Научится: самостоятель но выполнять упражнения по легкой атлетике.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных	
86	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3)		Зачет			
87	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	08.04 – 13.04	Фронтальный			
88	Встречная эстафета	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
89	Бросок мяча в щит. Подвижные игры	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
90	Встречная эстафета	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)	15.04 – 20.04	Фронтальный			
91	Инструктаж по охране труда № 18- л/а. Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
92	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Вызови по имени»	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
93	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Встречная эстафета.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	22.04 – 29.04	Фронтальный			
94	Упражнение на гибкость Метание набивного мяча.	Прыжки через скакалку. (осн: 5; подг: 3)		Тест			
95	Прыжок в длину с места толчком двух.	Метание меча (осн: 5; подг: 3)		Тест			
96	Прыжок в длину с разбега Игра «Удочка»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	23.05 – 26.05	Фронтальный			

97	Силовые упражнения. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, бег в парах.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Тест		действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
98	Челночный бег 3x10.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Зачет		
99	Бег 30 м. Чередование ходьбы и бега по разметкам. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	Прыжки через скакалку(осн: 5; подг: 3)	27.05 – 31.05	Тест		
100	Метание мяча	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Индивидуальный		

						- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
101	Бег 1000м. Подвижные игры.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Тест			
102	Эстафета.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

* - Осн.5 – основная группа 5 мин;

- Подг. 3 – подготовительная группа 3 мин;

- ОРУ – общеразвивающие упражнения;

- УГ – утренняя гимнастика.