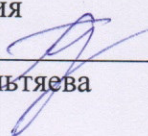
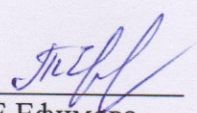
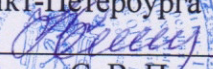



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 204
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)
Центрального района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
<p>Методическим объединением учителей ИЗО, музыки, искусства, технологии, физической культуры, ОБЖ Протокол от 29.08.2016 г. № 1 Председатель методического объединения</p> <p style="text-align: right;"> Н.С.Годьяева</p>	<p>Зам. директора по УВР 29.08.2016 г.</p> <p style="text-align: center;"> Т.Е.Ефимова</p>	<p>Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 30.08.2016 г. № 1</p> <p>«Утверждаю» Приказ от 01.09.2016 г. № 167 Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга</p> <p style="text-align: center;"> С. В. Петрова</p> 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2017 учебный год

Физическая культура
(название учебного предмета)

Для обучающихся 4а класса

Автор-составитель

Учитель Николаев Валентин Федорович
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. На его преподавание отводится 68 (66 часов в 1 классе) часов в год.

Программный материал делится на две части: *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше, в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в I четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14
4	Подвижные игры на основе баскетбола	19	21	21	21

Учебно-тематический план по физической культуре (1 – 4 классы). Вариативная часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	Вариативная часть				
1	Плавание	33	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1.1. Естественные основы.

1 – 2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

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. Социально-психологические основы.

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. 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.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1 – 2 классы. Понятия короткая дистанция, бег по скорости, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

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

2. Требования к уровню подготовки учащихся

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	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3×10 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 1 – 4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику 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;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

– О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

– О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2013.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2011.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I четверть. Лёгкая атлетика (18 ч.)						
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Высокий старт	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Высокий старт. Игра «Смена сторон». Линейная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3	Игра в «Пионербол»	Подвижная игра «Пионербол»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры и играть	Текущий		
4	Повторение бега с высокого старта, прыжки в длину с места	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Бег с высокого старта. 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		
5	Прыжки в длину с места. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Игра «Шишки, желуди, орехи».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		

6	Игра в «Пионербол»	Подвижная игра «Пионербол»	<i>Уметь:</i> соблюдать правила игры и играть	Текущий		
7	Метание с места. Челночный бег 3×10 м	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Челночный бег. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
8	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
9	Прыжки в длину. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
10	Метание мяча с места. Бег 8 минут	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Бег 8 минут. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11	Шестиминутный бег	Бег на скорость. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
12	Весёлые старты с набивными мячами	Подвижные игры с элементами эстафеты	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в беге	Текущий		
13	Подтягивание. Ловля и передачи мяча	Упражнения с мячами и на перекладине	<i>Уметь:</i> правильно выполнять подтягивания; ловить и бросать	Текущий		

			мячи			
14	Ловля мяча двумя руками и передачи от груди	Упражнения с мячами	<i>Уметь:</i> правильно ловить и бросать мячи	Текущий		
15	Ловля и передачи мяча. Эстафеты с набивными мячами	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
16	Ведение мяча, передачи от груди	Упражнения с баскетбольными мячами	<i>Уметь:</i> правильно ловить и бросать мячи	Текущий		
17	Ведение мяча, эстафеты с ведением	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
18	Подвижные игры	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		
II четверть. Гимнастика (14 ч.)						
19	Правила техники безопасности. ОРУ. Кувырки вперёд в группировке	ОРУ. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
20	Лазание по канату в три приёма	Обучение лазанию по канату в три приёма	<i>Уметь:</i> лазать по канату	Текущий		
21	Мост, стойка на лопатках	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
22	Мост с помощью, кувырки вперёд, стойки на лопатках	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

		координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
23	Лазание по канату в три приёма	Обучение лазанию по канату в три приёма	<i>Уметь:</i> лазать по канату	Текущий		
24	Перестроение, акробатические упражнения	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Перестроение в две шеренги. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
25	ОРУ с набивными мячами, опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий		
26	Опорный прыжок, висы на перекладине	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Вис завесом, вис на согнутых руках, согнут ноги.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок; правильно выполнять висы на перекладине	Текущий		
27	ОРУ с набивными мячами, опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий		
28	Оценка – разбег, толчок, прыжки на скакалке	Контрольные упражнения: разбег, толчок; прыжки на скакалке	<i>Уметь:</i> быстро прыгать на скакалке; правильно выполнять разбег и толчок	Текущий		
29	Подтягивание, игры с обручами	Упражнения с гимнастическими обручами. Подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять подтягивания в висе	Текущий		
30	Опорный прыжок, прыжки со скакалкой	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Упражнения со скакалкой	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок; быстро прыгать на скакалке	Текущий		
31	Опорный прыжок, бег 3×10 м	Опорный прыжок способом «согнут	<i>Уметь:</i> выполнять опорный	Текущий		

		ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Челночный бег	прыжок			
32	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
III четверть. Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч.)						
33	Правила безопасности на уроках подвижных игр	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
34	Ловля и передачи мяча двумя руками, ведение с высоким отскоком	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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
35	Ведение мяча на месте, передачи и ловля	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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
36	Круговая эстафета с мячами	Круговая эстафета с мячами	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
37	Ловля и передачи мяча от груди в движении	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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
38	Ведение мяча с низким отскоком	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 (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

39	Ведение правой, левой рукой, эстафеты	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
40	Ведение правой, левой рукой, эстафеты	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
41	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
42	Ведение мяча с изменением скорости, бросок двумя руками от груди	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
43	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
44	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ	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.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, ведение на месте правой, левой рукой	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

		в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
46	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
47	Ловля и передача мяча на месте, в движении. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
48	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
49	Ведение мяча с изменением скорости, бросок двумя руками от груди. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
50	ОРУ. Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
51	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
52	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Текущий	

		действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
53	Игра в мини-баскетбол	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
IV четверть. Лёгкая атлетика (15 ч.)						
54	Техника безопасности на уроках физкультуры	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
55	Бег 4 минуты. ОРУ. Подвижные игры	Бег 4 минуты. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
56	Бег 5 минут. ОРУ. Развитие выносливости	Бег 5 минут. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие выносливости	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
57	Бег 6 минут. ОРУ. Подвижные игры	Бег 6 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
58	Бег 7 минут. ОРУ.	Бег 5 минут. Встречные эстафеты. Развитие выносливости	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
59	Бег 8 минут. ОРУ. Подвижные игры	Бег 8 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Текущий		
60	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. ОРУ	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	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
61	Метание малого мяча. Эстафеты	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		

		Развитие скоростно-силовых способностей				
62	Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
63	ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
64	Прыжок в длину с разбега, челночный бег	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Челночный бег. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
65	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
66	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
67	ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Эстафеты. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
68	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		