**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В. Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Муравьёва О.В.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**4 класс**

Гарина Анна Леонидовна

учитель физической культуры

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  **рабочей**  **программы** | **Содержание элементов рабочей программы** |
| 1.Пояснительная записка по физической культуре для 4 класса. | Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.  **В** соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:   * совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании; * обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; * развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; * формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.   **Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**   * на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); * на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; * на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; * на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; * на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена из расчета часов указанных в базисном учебном плане МБОУ Николаевская СШ. Предмет «Физическая культура» в 4 классе в объеме 102 часа в год, 34 учебных недели, из расчета 3 часа в неделю. |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  – овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 2.Содержание учебного предмета  (*на класс*) | -Легкая атлетика (20час): ходьба и бег 9 часов, прыжки 6 часов, метание малого мяча 6 часов;  -Кроссовая подготовка (17час);  -Гимнастика (16 часов): акробатика, строевые упражнения 6 часов, висы, строевые упражнения 4 часа, опорный прыжок лазание 5 часов;  - лыжная подготовка (20 часов)  - Спортивные и подвижные игры (28 часа).  Формы организации учебных занятий:  - с образовательно-познавательной направленностью;  - с образовательно-обучающей направленности;  - с образовательно-тренировочной направленностью. |
| 3. Критерии оценивания | ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***  При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  ***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.  В 4 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. |

***Формирование универсальных учебных действий (УУД):***

***Легкая атлетика, кроссовая подготовка:***

Личностные УУД

* Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
* Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
* Формирование социальной роли ученика.
* Формирование положительного отношения к учению.
* Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
* Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.
* Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
* Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.

Коммуникативные УУД

* Эффективно сотрудничать со сверстниками,
* оказывать поддержку друг другу.
* Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.
* Потребность в общении с учителем.
* Умение слушать и вступать в диалог.
* Умение слушать и вступать в диалог.
* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
* Оказывать поддержку друг другу
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.
* Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.
* Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.

Регулятивные УУД

* Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
* Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
* Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
* Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
* Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
* Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

***Гимнастика, акробатика***

Личностные УУД

* Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
* Совершенствование осанки и координации.
* Развитие гибкости, ловкости.
* Развитие координационных способностей.
* Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.
* Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.
* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.

Коммуникативные УУД

* Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.
* Находить ошибки, уметь их исправлять.
* Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.
* Осваивать работу по отделениям.
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками.

Регулятивные УУД

* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
* Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
* Технически правильно выполнять действия.

Общеучебные УУД.

* Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»
* Выполнение строевых команд под счет.
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).
* Осваивать ОРУ с предметами.
* Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.
* Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.
* Знать технику выполнения двигательных действий.
* Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
* Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.
* Технически правильно выполнять двигательные действия.
* Уметь организовать самостоятельную деятельность.

***Лыжная подготовка и спортивные игры***

Личностные УУД

* Персональный подбор лыжного инвентаря.
* Стремиться к победе в игре.
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
* Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.
* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
* Стремиться к победе в игре.
* Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.
* Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
* Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.
* Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.
* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
* Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
* Проявлять координацию при выполнении упражнений.

Коммуникативные УУД

* Уметь слушать и вступать в диалог.
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
* Умение высказывать и аргументировать свое мнение.
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.
* Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.
* Освоение новых двигательных действий.
* Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.
* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.
* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице
* Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.

Регулятивные УУД

* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
* Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.
* Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
* Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.

Общеучебные УУД.

* Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
* Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
* Совершенствование физических навыков.
* Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.
* Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.
* Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.
* Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.
* Освоение новых двигательных действий.
* Осваивать технику выполнения поворотов.
* Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.
* Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
* При необходимости осуществлять безопасное падение.
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
* Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | | Всего часов | Дата по плану | Дата фактическая | Домашняя работа |
| ***Легкая атлетика 10 часов*** | | | | | | |
|  | | ***Ходьба и бег*** | 5 | Норматив См. в таб.№2 | | |
| 1 | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. **Бег с заданным темпом и скоростью.** Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Инструктаж по ТБ.** | 1 |  |  | Разучить КУГ №1 |
| 2 | | **Ходьба с изменением длины и частоты шагов.** Бег с заданным темпом и скоростью. **Бег на скорость в заданном коридоре.** Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 3 | | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 4 | | **Бег на скорость (30 и 60 м.). Встречная эстафета.** Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  | Повторить правила эстафет |
| 5 | | **Бег на результат 30 м. Круговая эстафета**. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 6 | | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 7 | | **Бег на результат 60 м.Круговая эстафета.** Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 8 | | **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. | 1 |  |  | Техника прыжка в длину |
| 9 | | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 10 | | **Прыжки в длину способом «согнув ноги».** Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Техника тройного прыжка |
| 11 | | Прыжки в длину способом «согнув ноги». **Тройной прыжок с места.** Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 12 | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 13 | | **Равномерный бег (5мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80 м., ходьба 100м.).** Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  | Техника длительного бега |
| 14 | | **Равномерный бег (6мин.). Чередование бега и ходьбы (бег 80 м., ходьба 100м.).** Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 15 | | ОРУ. **Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».** Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 16 | | **Равномерный бег (7мин.). Чередование бега и ходьбы** (бег 90 м., ходьба 90м.). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 17 | | **Равномерный бег (8мин.). Чередование бега и ходьбы** (бег 80 м., ходьба 100м.). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 18 | | ОРУ. **Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».** Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 19 | | Бросок малого мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. **Бросок набивного мяча.** Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Техника метания мяча |
| 20 | | **Бросок малого мяча на дальность**. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Техника метания мяча |
| 21 | | ОРУ. **Игры «Метко в цель», «Эстафета зверей», «Кузнечики».** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 22 | | Бросок малого мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. **Бросок в цель на расстоянии 4-5 метров.** Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Техника броска мяча в цель |
| 23 | | **Кросс 1 км.по пересеченной местности.**Игра «Наступление». | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 24 | | ОРУ. **Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
|  | | ***Гимнастика*** | Норматив См. в таб.№2 | | | |
| 25 | | Инструктаж ТБ. ОРУ. **Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Техника кувырков |
| 26 | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. **Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось». | 1 |  |  | Техника стойки на лопатках |
| 27 | | ОРУ. **Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».**Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Разучить КУГ№2 |
| 28 | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. **Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».** Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось». | 1 |  |  | Ходьба по бревну на носках |
| 29  5 | | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». **Ходьба по бревну на носках.** Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | 1 |  |  | Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». |
| 30  6 | | ОРУ. **Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 31  7 | | ОРУ. **Мост.** Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. **Игра «Точный поворот».** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 32  8 | | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». **Комбинация из изученных элементов.** | 1 |  |  | Повторить «мост» из положения лежа |
| 33  9 | | ОРУ. **Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 34 | | ОРУ с гимнастической палкой. **Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.** Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | Техника висов |
| 35  11 | | ОРУ с гимнастической палкой**. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».** Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | Придумать эстафету |
| 36  12 | | ОРУ. **Игры «Метко в цель», «Эстафета зверей», «Кузнечики».** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 37  13 | | ОРУ с обручами. **На гимнастической стенке вис прогнувшись,**поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | Подтягивания |
| 38  14 | | ОРУ с обручами**. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе,** подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | Подтягивание |
| 39  15 | | ОРУ. **Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»,** «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 40  16 | | ОРУ с мячами.**На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.** Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 41  17 | | ОРУ с мячами. **На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.Игра «Три движения».**Эстафеты. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 42  18 | | ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч»,**Игра «Лисы и куры».**Игра «Веревочка под ногами». | 1 |  |  | Повторить технику перелазания через препятствия |
| 43  19 | | ОРУ в движении. **Перелазание через препятствие.** Игра «Прокати быстрее мяч»,Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 44  20 | | ОРУ в движении. **Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 45  21 | | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Эстафета зверей», «Кузнечики».**Эстафеты с преодолением препятствий** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 46  22 | | ОРУ в движении**. Перелазание через препятствие. Игра «Лисы и куры».**Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 47  23 | | 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. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 48  24 | | Ору в движении. **Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.**Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
|  | | Л***ыжная подготовка 20 часов + спортивные игры на основе баскетбола 10 часов*** | 30 | Норматив См. в таб.№2 | | |
| 49  1 | | 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. | 1 |  |  | Техника ведения мяча |
| 50-51  2-3 | | Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. **Повороты на месте** | 2 |  |  | Техника поворотов на месте |
| 52  4 | | 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. | 1 |  |  | Разучить КУГ№3 |
| 53-54  5-6 | | Техника п/п 2х шажного хода без палок. Вкатывание. Спуски и подъемы. **Подъем «лесенкой» - на технику исполнения** | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 55  7 | | ОРУ. **Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении**. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 56-57  8-9 | | Техника п/п 2х шажного хода с палками.**Спуски в высокой и низкой стойке на технику исполнения.** | 2 |  |  | Техника торможений на лыжах |
| 58  10 | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.**Ведение мяча на месте с низким отскоком.** Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Техника передач мяча в движении |
| 59-60  11-12 | | **Торможение «плугом». Подъем «лесенкой».**Игра **«**Пятнашки» на лыжах. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 61  13 | | ОРУ. **Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте**. Ведение мяча правой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 62-63  14-15 | | **Совершенствование техники ранее изученных ходов.**Эстафеты. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 64  16 | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. **Ведение мяча левой рукой на месте.** Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 65-66  17-18 | | **Торможение «плугом» - на технику исполнения.**  Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 67  19 | | 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. | 1 |  |  | Придумать игру на лыжах |
| 68-69  20-21 | | Развитие общей выносливости. **Прохождение дистанции 2 км.** Эстафеты. Игры на снегу. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 70  22 | | 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. | 1 |  |  | Техника броска мяча в кольцо |
| 71-72  23-24 | | **Контрольное прохождение дистанции 1 км.** Подвижные игры на снегу. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 73  25 | | 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. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 74-75  26-27 | | Лыжная эстафета. **Обучение движению «скользящим шагом».** | 2 |  |  | Техника скользящего шага |
| 76  28 | | 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. | 1 |  |  | Выучить правила игры в баскетбол. |
| 77-78  29-30 | | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.**К.Н. выполнять повороты и рисунки на снегу.** | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
|  | | ***Спортивные игры. Легкая атлетика.*** | 24 | Норматив См. в таб.№2 | | |
|  | | ***Легкая атлетика 10 часов*** | | | | |
| 79 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги».**Тройной прыжок с места**. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | 1 |  |  | Разучить КУГ№4 |
| 80 | | **Прыжок в длину способом «согнув ноги».** Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. **Тестирование физических качеств.** | 1 |  |  | Техника прыжка в длину |
| 81 | | ОРУ. **Ловля и передача мяча в квадрате.** Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Техника бросков мяча от груди |
| 82  4 | | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Техника прыжка в высоту |
| 83  5 | | Бросок малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. **Бросок малого мяча в цель с 4-5 м.** Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 84  6 | | ОРУ. **Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.** Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 85  7 | | Бросок малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. **Бросок набивного мяча на дальность.** Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 86  8 | | Бросок малого мяча в горизонтальную цель. **Бросок малого мяча на дальность**. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 87  9 | | 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. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 88  10 | | **Бег на скорость 30 и 60 м.** Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. **Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 89  11 | | **Бег на скорость 30 и 60 м. Встречная эстафета.** Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 90  12 | | ОРУ. **Ловля и передача мяча в квадрате.** Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. **Тактические действия в защите и нападении.** Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Тактика в защите и нападении |
| 91  13 | | **Бег на результат 30м.** Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 92  14 | | **Бег на результат 60м.** Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 93  15 | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате**. Эстафеты с мячами.** Тактические действия в защите и нападении. **Игра в мини-баскетбол.** Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 94  16 | | **Равномерный бег 5мин**. **Комплексы упражнений на развитие выносливости.**Чередование бега и ходьбы (бег 80 м., ходьба 100м.). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Разучить КУ на выносливость |
| 95  17 | | **Чередование бега и ходьбы**(бег 80 м., ходьба 100м.). Игра «Салки на марше». Эстафеты Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 96  18 | | **Равномерный бег (7мин.).** Чередование бега и ходьбы (бег 80 м., ходьба 100м.). Игра «Конники-спортсмены». **Развитие выносливости.** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 97  19 | | **Равномерный бег (8мин.).** Чередование бега и ходьбы (бег 80 м., ходьба 100м.). **Игра «Конники-спортсмены»**. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 98  20 | | Чередование бега и ходьбы. **Игра «День и ночь».** Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 99  21 | | **Равномерный бег (9мин.).** Чередование бега и ходьбы (бег 100 м., ходьба 80м.).**Игра «На буксире».** Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 100  22 | | **Кросс 1 км.по пересеченной местности.**Игра «На буксире»**. Развитие выносливости.** | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 101 | | Игра «Охотники и зайцы». Эстафеты с элементами л\а | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 102 | | **Равномерный бег (10мин.).** Чередование бега и ходьбы (бег 100 м., ходьба 80м.). **Игра «Через кочки и пенечки»**.Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |