**Рабочая программа по физической культуре**

**для 4 класса**

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта, примерной программой начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями, режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики (12 часов)***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика (23 часа)***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Кроссовая подготовка, мини-футбол (21 час)***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

Б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

В) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры (46 часов)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:*передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. С | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Выполнение предметных требований ФГОС | | Вид  контроля |
| уметь | знать |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | | | | |
| 1. |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Профилактика травматизма на уроках  легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | Фронтальный опрос |
| 2 |  | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. | текущий |
| 3 |  | Разновидности ходьбы и бега. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий |
| 4 |  | Бег на скорость 30, 60 м. | Комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | текущий |
| 5 |  | Бег на скорость 30, 60 м. | учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений |  |
| 6 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . | Знать технику выполнения прыжка | текущий |
| 7 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | текущий |
| 8 |  | Прыжок в длину способом согнув ноги. | комплексный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать технику выполнения прыжка | текущий |
| 9 |  | Метание теннисного мяча на дальность | изучение нового материала | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | текущий |
| 10 |  | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | текущий |
| 11 |  | Метание теннисного мяча на дальность | комплексный | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать какие физические качества развивает метание | текущий |
| Кроссовая подготовка (11 часов) | | | | | | | |
| 12 |  | Равномерный бег 5 мин | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | текущий |
| 13 |  | Равномерный бег 6 минут | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге |  |
| 14 |  | Равномерный бег 6 мин | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 15 |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | текущий |
| 16 |  | Равномерный бег 7 мин | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | текущий |
| 17 |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 18 |  | Равномерный бег 8 мин | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 19 |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 20 |  | Равномерный бег 9 мин | комплексный | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 21 |  | Равномерный бег 10 мин | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | текущий |
| 22 |  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | Без учета времени |
| Гимнастика (12 часов) | | | | | | | |
| 23 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. | фронтальный опрос |
| 24 |  | Техника акробатических упражнений. | Комплексный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 25 |  | Техника акробатических упражнений. |  | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | текущий |
| 26 |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | учетный | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | Оценка техники выполнения акробатических упражнений |
| 27 |  | Ходьба по бревну на носках. | комплексный | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Знать терменалогию разучиваемых упражнений | текущий |
| 28 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Изучение  нового  материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | текущий |
| 29 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | комплексный | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры | Знать технику выполнения висов и упоров. | текущий |
| 30 |  | Висы и упоры (оценка техники). | учетный | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Знать технику выполнения висов и упоров. | Оценка техники выполнения висов и упоров. |
| 31 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | учетный | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Знать технику выполнения висов и упоров. | Подтягивание в висе (на результат). |
| 32 |  | Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | текущий |
| 33 |  | Прыжки через скакалку | комплексный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку |  | текущий |
| 34 |  | Прыжки через скакалку | Учетный | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | предварительный |
| Подвижные игры (46ч) | | | | | | | |
| 35 |  | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | Изучение  нового  материала | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр. | текущий |
| 36 |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | комплексный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 37 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | Текущий |
| 38 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 39 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 40 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр |  |
| 41 |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 42 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 43 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | комплексный | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 44 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | комплексны | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 45 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 46 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 47 |  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | комплексный | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 48 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 49 |  | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 50 |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 51 |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | комплексный | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 52 |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 53 |  | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | комплексный | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»,. Развитие быстроты, ловкости. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 54 |  | Игры: «Пустое место», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 55 |  | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 56 |  | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | комплексный | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 57 |  | Игры: «По местам», «Перестрелка». | комплексный | ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка».  Развитие координации движения. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 58 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | комплексный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 59 |  | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 60 |  | Передача двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 61 |  | Передача двумя руками от груди. | комплексный | ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 62 |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 63 |  | Передача мяча сверху из-за головы | комплексный | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 64 |  | Ловля и передача мяча | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать способы ловли и передачи мяча | текущий |
| 65 |  | Ловля и передача мяча | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 66 |  | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 67 |  | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 68 |  | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 69 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | 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 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 70 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | 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 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 71 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | комплексный | 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 |  | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 72 |  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | комплексный | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей |  | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 73 |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУс предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | текущий |
| 74 |  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | комплексный | ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 75 |  | Игра «Перестрелка». Эстафета. | комплексный | ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 76 |  | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | комплексный | ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | текущий |
| 77 |  | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве. | Уметь играть в подвижные игры | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 78 |  | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | комплексный | ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями. | Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол. | Знать правила подвижных игр | текущий |
| 79 |  | Мини-баскетбол. | комплексный | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила мини - баскетбола | текущий |
| 80 |  | Мини-баскетбол. |  | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | Знать правила подвижных игр | текущий |
| Кроссовая подготовка (10ч) | | | | | | | |
| 81 |  | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 82 |  | Бег по пересеченной местности | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 83 |  | Равномерный бег 6 мин. | комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 84 |  | Равномерный бег 7 мин. | комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 85 |  | Равномерный бег 8 мин. | комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 86 |  | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 87 |  | Равномерный бег 9 мин. | комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 88 |  | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 89 |  | Равномерный бег 10 мин. | комплексный | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  | текущий |
| 90 |  | Кросс 1 км | учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |  | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | текущий |
| Легкая атлетика (12 ч) | | | | | | | |
| 91 |  | Виды ходьбы и бега. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | текущий |
| 92 |  | Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | текущий |
| 93 |  | Спринтерский бег. | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | Текущий |
| 94 |  | Спринтерский бег | комплексный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | текущий |
| 95 |  | Бег на результат 30, 60 м | учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | предварительный |
| 96 |  | Техника прыжков | Изучение нового материала | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий |
| 97 |  | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий |
| 98 |  | Техника прыжков | комплексный | ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий |
| 99 |  | Прыжок в длину с места. | учетный | ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность | комплексный | 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 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий |
| 101 |  | Метание мяча на дальность | комплексный | ОРУ. 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 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | текущий |
| 102 |  | Метание мяча на дальность | учетный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | предварительный |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |