**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Предмет:**физическая культура

**Класс: 4**

**Всего часов на изучение программы:**102

**Количество часов в неделю: 3 часа**

**Статус программы**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе

- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного  Образовательного  стандарта (II)  начального общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г;

- способствует  сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

**Цель программы**

**-** освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

      **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897   от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Письма Министерства образования и науки Челябинской области от 21.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г.         № 1089;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
7. Приказа Министерства Образования и науки Российский Федерации от 24.12.2009 г.       № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
8. Приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 16.06.2011 г.№04-997 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Челябинской области в 2011-2012 учебном году» и СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
9. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

 **Требования к уровню подготовки учащихся  4 класса по физической культуре.**

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1.5 кмПлавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |  |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:*правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:*метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:*ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:*уметь играть в подвижные  игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:*показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспо собности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ.

    В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

    Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение (тест)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.) |

    Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

    Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Мальчики |  |  | девочки |  |  |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 78910 | 7,5 и более7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,6 и более7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8, и менее5,65,35,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 78910 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,8-1'0,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 11,7 и более11,210,810,4 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 10,2 и менее9,79,39,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 78910 | 100 и менее110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165175185 | 90 и менее | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155160170 |
|  |  |  |  |  |  |  | 100 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 110 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 120 |  |  |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 78910 | 700 и менее750800850 | 730-900800-950850-1000900-1050 | 1100 и более115012001250 | 500 и менее550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более95010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 78910 | 1 и менее112 | 3-53-53-54-6 | .9 и более7,57,58,5 | 2 и менее223 | 6-96-96-97-10 | 11,5 и более12,513,014,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 78910 | 1111 | 2—32—33—43—4 | 4 и выше455 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 78910 |  |  |  | 2 и ниже334 | 4—86—107—118—13 | 12 и выше141618 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»**выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»**ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»**учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в мате риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).**

**Оценка «5»**- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Список литературы для учителя.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -                      Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Примерное планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню обучающихся** | **Вид контроля, измерители** | **Примечания** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика**  |
| 1 | 04.09.13 |     Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Фронтальный опрос |  |
| 2 | 05.09.13 |     Разновидности ходьбы и бега. | 1 | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | текущий |  |
| 3 | 07.09.13 |   Разновидности ходьбы и бега. | 1 |  Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | текущий |  |
| 4 | 11.09.13 |   Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 5 | 12.09.13 |  Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Фронтальный опрос |  |
| 6 | 14.09.13 |  Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться . | текущий |  |
| 7 | 18.09.13 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 8 | 19.09.13 |  Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться   | текущий |  |
| 9 | 21.09.13 |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель   | текущий |  |
| 10 | 25.09.13 |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 11 | 26.09.13 |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка.** |
| 12 | 28.09.13 |  Равномерный бег 5 мин | 1 |  Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 13 | 02.10.13 | Равномерный бег 6 минут | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |  |  |
| 14 | 03.10.13 |  Равномерный бег 6 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 15 | 05.10.13 |  Равномерный бег 7 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 16 | 09.10.13 | Равномерный бег 7 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 17 | 10.10.13 |   Равномерный бег 8 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 18 | 12.10.13 | Равномерный бег 8 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 19 | 16.10.13 | Равномерный бег 9 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 20 | 17.10.13 |   Равномерный бег 9 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 21 | 19.10.13 |  Равномерный бег 10 мин | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 22 | 23.10.13 |  Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 |  Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени |  |
| **Раздел 3. Гимнастика.** |
| 23 | 24.10.13 |   Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 1 |  Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | фронтальный опрос |  |
| 24 | 26.10.13 |  Техника акробатических упражнений. | 1 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |
| 25 | 30.10.13 | Техника акробатических упражнений. | 1 | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | текущий |  |
| 26 | 31.10.13 |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |  Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений |  |
| 27 | 09.11.13 |   Ходьба по бревну на носках. | 1 |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  текущий |  |
| 28 | 13.11.13 |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  Уметь выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 29 | 14.11.13 |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | Уметь выполнять висы и упоры | текущий |  |
| 30 | 16.11.13 | Висы и упоры (оценка техники). | 1 | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | Оценка техники выполнения висов и упоров. |  |
| 31 | 20.11.13 |  Висы и упоры.  Подтягивание в висе (на результат). | 1 | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе |  Подтягивание в висе (на результат). |  |
| 32 | 21.11.13 | Прыжки через скакалку | 1 | Уметь выполнять прыжки через скакалку | текущий |  |
| 33 | 23.11.13 | Прыжки через скакалку | 1 | Уметь Выполнять прыжки через скакалку | текущий |  |
| 34 | 27.11.13 | Прыжки через скакалку | 1 | Уметь Выполнять прыжки через скакалку | предварительный |  |
| **Раздел 4. Подвижные игры.** |
| 35 | 28.11.13 |   Техника безопасности  при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 36 | 30.11.13 |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 37 | 04.12.13 | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |
| 38 | 05.12.13 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 39 | 07.12.13 |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 40 | 11.12.13 | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 41 | 12.12.13 |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 42 | 14.12.13 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 43 | 18.12.13 | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 44 | 19.12.13 | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 45 | 21.12.13 |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 46 | 25.12.13 |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 47 | 26.12.13 | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка»,  «Четыре стихии». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 48 | 28.12.13 |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 49 | 15.01.14 |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 50 | 16.01.14 | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 51 | 18.01.14 |  Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 52 | 22.01.14 | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 53 | 23.01.14 |  Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 54 | 25.01.14 | Игры: «Пустое место», «Невод». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 55 | 29.01.14 |  Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 56 | 30.01.14 | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 57 | 01.02.14 | Игры: «По местам», «Перестрелка». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 58 | 05.02.14 | Игры:«Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| 59 | 06.02.14 | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |
| **Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола.** |
| 60 | 08.02.14 |  Передача двумя руками от груди. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий |  |
| 61 | 12.02.14 | Передача двумя руками от груди. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | текущий |  |
| 62 | 13.02.14 | Передача мяча сверху из-за головы | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | текущий |  |
| 63 | 15.02.14 | Передача мяча сверху из-за головы | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | текущий |  |
| 64 | 19.02.14 | Ловля и передача мяча | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | текущий |  |
| 65 | 20.02.14 | Ловля и передача мяча | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | текущий |  |
| 66 | 22.02.14 | Ведение мяча. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | текущий |  |
| 67 | 26.02.14 | Ведение мяча. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;   | текущий |  |
| 68 | 27.02.14 | Ведение мяча. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | текущий |  |
| 69 | 01.03.14 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | текущий |  |
| 70 | 05.03.14 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;   | текущий |  |
| 71 | 06.03.14 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Уметь играть в мини – баскетбол. | текущий |  |
| 72 | 12.03.14 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | текущий |  |
| 73 | 13.03.14 | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».   | 1 | текущий |  |
| 74 | 15.03.14 | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 | Уметь играть в подвижные игры | текущий |  |
| 75 | 19.03.14 |  Игра «Перестрелка». Эстафета. | 1 | Уметь играть в подвижные игры | текущий |  |
| 76 | 20.03.14 |  Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | 1 | Уметь играть в мини – баскетбол. | текущий |  |
| 77 | 22.03.14 | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | 1 | Уметь играть в подвижные игры | текущий |  |
| 78 | 02.04.14 | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | 1 | Уметь играть в подвижные игры и мини баскетбол. | текущий |  |
| 79 | 03.04.14 | Мини-баскетбол. | 1 | Уметь играть в мини – баскетбол. | текущий |  |
| 80 | 05.04.14 | Мини-баскетбол. | 1 | Уметь играть в мини – баскетбол. | текущий |  |
| **Раздел 6. Кроссовая подготовка.** |
| 81 | 09.04.14 | Бег по пересеченной местности | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 82 | 10.04.14 | Бег по пересеченной местности | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 83 | 12.04.13 | Равномерный бег 6 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 84 | 16.04.14 | Равномерный бег 7 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 85 | 17.04.14 | Равномерный бег 8 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 86 | 19.04.14 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 87 | 23.04.14 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 88 | 24.04.14 | Равномерный бег 10 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 89 | 26.04.14 | Равномерный бег 10 мин. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | текущий |  |
| 90 | 30.04.14 | Кросс 1 км | 1 |  | текущий |  |
| **Раздел 7. Легкая атлетика.** |
| 91 | 03.05.14 | Виды ходьбы и бега. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 92 | 07.05.14 |  Спринтерский бег. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | текущий |  |
| 93 | 08.05.14 | Спринтерский бег. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий |  |
| 94 | 10.05.14 |  Спринтерский бег | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м |  текущий |  |
| 95 | 14.05.14 | Бег на результат 30, 60 м | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | предварительный |  |
| 96 | 15.05.14 | Техника прыжков | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 97 | 17.05.14 | Техника прыжков | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 98 | 21.05.14 | Техника прыжков | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 99 | 22.05.14 |  Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | текущий |  |
| 100 | 24.05.14 | Метание мяча на дальность | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 101 | 28.05.14 | Метание мяча на дальность | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | текущий |  |
| 102 | 29.05.14 | Метание мяча на дальность | 1 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | предварительный |  |
| 103. | 31.05.14 | Итоговый урок | 1 |  | итоговый |  |