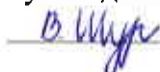


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт. Посьет
Хасанского муниципального района» Приморского края**

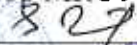
Рассмотрено
На ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ СОШ пгт. Посьет
Протокол №1
От 30.08.2019 г.
Руководитель ШМО





Утверждаю

Директор МКОУ СОШ пгт.Посьет



Ларичева Е.С.

Приказ №



от



2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАСС
НА 2019 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

**Баталова Ольга Ильинична,
учитель физической культуры**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт. Посьет
Хасанского муниципального района» Приморского края**

Рассмотрено
На ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ СОШ пгт. Посьет
Протокол №1
От 30.08.2019 г.
Руководитель ШМО



Утверждаю

Директор МКОУ СОШ пгт.Посьет

Ларичева Е.С.

Приказ № 67

от 30.08.

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАСС
НА 2019 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

**Баталова Ольга Ильинична,
учитель физической культуры**

пгт Посьет

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт. Посьет
Хасанского муниципального района» Приморского края**

Рассмотрено
На ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ СОШ пгт. Посьет
Протокол №1
От 30.08.2019 г.
Руководитель ШМО





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС
НА 2019 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:
Баталова Ольга Ильинична,
учитель физической культуры

пгт Посьет

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе примерной программы в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования начальной школы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи**.

Формирование:

интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика программы

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

На изучение учебного предмета отводится 3 ч в неделю 34 недели 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

В овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Планируемые результаты

Ученик научится называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

получит возможность научиться:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

Основное содержание

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекувы).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

(стили плавания - брасс и кроль на груди).

Плавание

Основное содержание планирования курса для 4 класса

Всего 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)		
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание.	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания;

дыхания	Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)

Лёгкая атлетика (12/18 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
Гимнастика с основами акробатики (13/20 ч)	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
Лыжная подготовка (12/17 ч)	Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полужёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
Подвижные и спортивные игры (14/20 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и

	одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	развивать другие навыки общения со сверстниками
Плавание (10/14 ч)	Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди	Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы. Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)						
Ходьба и бег (7 ч)	1	вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Узнать: правила ТБ Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	текущий	
	2	комплексный	ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	Научиться: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге;	текущий	
	3	комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	Узнать: понятие «эстафета» Научиться: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	текущий	
	4	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «Гуси-лебеди»	Научиться: бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Оценить бег 30м	
	5	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	Научиться: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценить бег 60м	
	6	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»	Узнать: понятие «челночный бег»	текущий	
	7	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег	Научиться: бегать с максимальной скоростью челночный	Оценить челночный бег	

			3*10м . Игра «Гуси-лебеди».	бег 3*10м	3*10м	
Прыжки (4 ч)	8	комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	текущий	
	9	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	текущий	
	10	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Оценить прыжок в длину с места	
	11	комплексный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	Научиться: выполнять прыжок в длину с места.	Оценить прыжок в длину с разбега	
Метание (4 ч)	12	комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	
	13	комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Научиться: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	текущий	
	14	комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Научиться: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Оценить метание мяча	
	15	комплексный	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться: правильно выполнять метательные движения.	текущий	

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)						
Бег по пересеченной местности (3ч)	16	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).	текущий	
	17	комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	Научиться: бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.	текущий	
	18	учетный	ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Научиться: бегать на время 500м	Оценить бег 500 м	
Полоса препятствия (3ч)	19	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.	Научиться: бегать в равномерном темпе	текущий	
	20	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Научиться: бегать в равномерном темпе	текущий	
	21	учетный	ОРУ в движении. Кросс 1 км.	Научиться: в равномерном темпе.	Бег 1 км без учета времени	
Эстафеты (6 ч)	22	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	Научиться: выполнять эстафетный бег с различными предметами.	текущий	
	23	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	Научиться: выполнять эстафеты с предметами.	текущий	
	24					
	25					
	26					
	27		Спортивный праздник «Веселые старты»			

2 четверть- 21 час

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ПИОНЕРБОЛ (15 часов).						
Подвижные Игры (6ч)	28	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Узнать: правила работы с мячом. Научиться: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах.	текущий	
	29	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Научиться: выполнять ловлю и передачу мяча	текущий	
	30	Совершенствования	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	Научиться: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.	текущий	
	31	Совершенствования	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	Научиться: реагировать на летящий через сетку мяч.	текущий	
	32	Совершенствования	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	Научиться: выполнять подачу мяча через сетку.	текущий	
	33	Совершенствования	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	Научиться: выполнять подачу мяча через сетку.	текущий	
Пионербол (9ч)	34	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	Узнать: правила игры в «Пионербол». Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	текущий	
	35	Совершенствования	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на	Научиться: играть в игру «Пионербол».	текущий	

			площадке. Подача мяча.			
	36	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Научиться: играть в игру «Пионербол».	текущий	
	37					
	38					
	39					
	40					
	41					
	42	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	Узнать: правила игры в «Пионербол» и уметь их применять.	текущий	

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)

Акробатика. Строевые упражнения (6 ч).	43	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».	Научиться: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	
	44	комплексный	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну.	Научиться: выполнять строевые команды и акробатические элементы	текущий	
	45	комплексный	.ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот»	Научиться: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Оценить скакалку за 30 сек.	
	46			Научиться: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Оценить выполнение стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	

	47	Совершенство- вания	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Научиться: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Оценить выполнение кувырка вперед.	
	48	комплексный	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».	Научиться: выполнять прыжки через скакалку	Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.	

3 четверть- 30 часов

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	8
ГИМНАСТИКА						
Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (6ч).	49	комплексный	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	Научиться: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	
	50	комплексный	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах»	Научиться: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	
	51	комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Научиться: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на раз-ие гибкости.	текущий	
	52		Упражнения в упоре лежа на гимнаст.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Научиться: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	текущий	
	53	Совершенство- вания	ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух	Научиться: выполнять строевые упражнения,	Оценить выполне	

		вания	шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.	упражнения в равновесии.	ние упражне ний на пресс за 30 сек.	
	54	учетный		Научиться: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость.	Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя»	
Опор- ный пры- жок, лаза- ние (6ч).	55	Изучени е нового материа ла	ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей.	Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	
	56	комплек сный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Научиться: лазать по гимнастической стенке.	текущий	
	57	комплек сный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	
	58	комплек сный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Научиться: лазать по Г.ст; Г.ск; выполнять опорный прыжок.	Оценить сгибани е рук в упоре лёжа (кол-во раз)	

	59	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия.	Научиться: выполнять лазание, опорный прыжок.	Оценить подтягивание (кол-во раз).	
	60	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Научиться: выполнять опорный прыжок, лазать по стенке, по канату.	текущий	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (18 часов).

Подвижные игры на основе баскетбола (18ч).	61	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий	
	62	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	
	63	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	
	64					
	65	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	
	66	Совершенствования	Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.		текущий	
	67	Совершенствования	ОРУ с мячом.. Ведение мяча	Научиться: владеть	текущий	

		нство- вания	на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	68	Соверше нство- вания			текущий	
	69	Соверше нство- вание	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий	
	70	Соверше нство- вание			текущий	
	71	Соверше нство- вания	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	
	72	Соверше нство- вания	Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».		текущий	
	73	Соверше нство- вания	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	
	74	Соверше нство- вания			Текущий	
	75	Соверше нство- Вания	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	текущий	
	76	Соверше нство- вания			Текущий	
	77	Соверше нство- Вания	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо.	Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в м\б.	текущий	
	78	комплек сный	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		текущий	

4 четверть - 24 часа.

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	8
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6 часов						
Прыжки в высоту (6ч)	79	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	
	80	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	
	81	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка».	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках	текущий	
	82	комплексный	«Прыжки по полоскам».	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках	текущий	
	83	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить выполнение прыжка в высоту	
	84	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках	текущий	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 9 часов						
Разви	85	комплекс	ОРУ в движении.	Научиться: бегать в	текущий	

те об- щей выно сливо сти (9ч)		сний	Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
	86	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	
	87	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Текущий	
	88	комплексный			текущий	
	89	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км.	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Текущий	
	90	комплексный			текущий	
	91	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости.	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Оценить прыжок в длину с места.	
	92	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров».	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Оценить бег 500 м.	
	93	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.	Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местно	Оценить челночный бег 3*10м	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 9 часов.

Ходьба и бег (3ч)	94	комплексный	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных	Узнать: правила ТБ Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	текущий	
-------------------	----	-------------	--	--	---------	--

			способностей.			
	95	комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Оценить бег 30м	
	96	комплексный	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Оценить бег 60м	
Прыжки (3ч)	97	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущий	
	98	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущий	
	99	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».	Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Оценить прыжок в длину с разбега	
Метание (3ч)	100	комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»	Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	текущий	
	101	комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		текущий	
	102	комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		текущий	

Учебные пособия

1. Петрова Т.В., Копылов, Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. . Физическая культура. Учебник 3-4 классы. Москва, издательский дом "Вентана - Граф", 2013