**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №4» НГО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  школьным методическим  объединением  протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2014 г.  . | **СОГЛАСОВАНО**  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.П.Малышева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.С.Будигай  приказ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2014 г |

Рабочая программа

курса «Физическая культура»

для 4 класса

на 2014 – 2015 уч.год.

Составитель:

**Малышева Марина Павловна,**

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

г.Находка

2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 1-4 классов**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**НОРМАТИВНАЯ БАЗА**

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о введении ФГОС НОО от 06.10.2009г №373;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30 августа 2010 года №889 (введение 3-го часа физической культуры);
* Изменения в базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, утвержденные приказом Минобразования России от 3 июня 2011 года

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с программой. При этом в связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения часы программного материала «Лыжная подготовка» заменены на часы изучение разделов «Легкая атлетика», «Подвижные игры» и «Гимнастика».

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Программа обучения физической культуре направлена на:***

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Основное время (357 ч) отводится на раздел «Физическое совершенствование».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Ученик научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик получит возможность научиться***:

* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Ученик научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина , гимнастические скамейки, шведская стена);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, пионербол и др. подвижные игры*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс.**

**98 часов**

**( 3 часа в неделю)**

**I четверть -24 часа**

**II четверть-23 часа**

**III четверть-28 часов**

**IV четверть-23 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | | | № урока | Наименование разделов и тем программы | Тип урока | Самостоятельная учебная деятельность | Виды контроля | Д.З. |
| План | Факт | |
|  |  | |  | **I четверть.**  **Легкая атлетика( 24 часа )** |  |  |  |  |
| 1 нед. | 01.09 | | 1 | Инструктаж по Т.Б. Построение и перестроение, строевые упражнения. | инз | Упражнения на внимание.  Подвижные игры. | текущий | Строевые упр. |
| 1 нед. | 02.09 | | 2 | Спринтерский бег, положение низкого старта. Стартовый разгон. | инз | Прыжки на скакалке, спец. беговые упражнения. | текущий | Беговые упр. |
| 1 нед. | 04.09 | | 3 | Спринтерский бег 60 метров. Эстафетный бег. | к | Отжимание, спец. беговые упражнения. | текущий | Дыхательные упр. |
| 2 нед. | 08.09 | | 4 | Бег по дистанции. Финишное ускорение. | к | Прыжки на скакалке, спец. беговые упражнения. | текущий | Беговые упр. |
| 2 нед. | 09.09 | | 5 | «Веселые старты» с элементами беговых упражнений. | нт | Комплекс ОРУ. | текущий | Беговые упр. |
| 2 нед. | 11.09 | | 6 | Учет техники бега ( 60 метров.) | поз | Спец. беговые упражнения. Подвижные игры. | индивидуальный | Дыхательные упр. |
| 3 нед. | 15.09 | | 7 | Бег (600м.,800м.) | кз | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. | текущий | Упр. на выносливость |
| 3 нед. | 17.09 | | 8 | Бег по пересеченной местности. | кз | Равномерный бег. | текущий | Длительный бег. |
| 3 нед. | 18.09 | | 9 | Кроссовая подготовка. | осз | Равномерный бег. | текущий | Беговые упр. |
| 4 нед. | 22.09 | | 10 | 6-ти минутный бег . | поз | Подвижные игры. | индивидуальный | Дыхательные упр. |
| 4 нед. | 24.09 | | 11 | Бег с преодолением препятствий. | инз | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | текущий | Беговые упр. |
| 4 нед. | 25.09 | | 12 | Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги». | к | Прыжки на скакалке. | текущий | Прыжковые упр. |
| 5 нед. | 29.10 | | 13 | Прыжки в длину, приземление, толчок | кз | Прыжки на длинной скакалке. | текущий | Дыхательные упр. |
| 5 нед. | 01.10 | | 14 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега . | инз | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | текущий | Упр.в упоре. |
| 5 нед. | 02.10 | | 15 | Учет техники прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги». | поз | Спец. упражнения для рук. | индивидуальный | Прыжковые упр. |
| 6 нед. | 06.10 | | 16 | Метание малого мяча на дальность. | кз | Отжимание. Подвижные игры. | текущий | Имитация метания |
| 6 нед. | 08.10 | | 17 | Метание малого мяча на дальность с одного шага. | осз | Подтягивание. | текущий | Метание камушков |
| 6 нед. | 09.10 | | 18 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | инз | Подтягивание. | текущий | Упр. в висе |
| 7 нед. | 13.10 | | 19 | Учет техники метание малого мяча на дальность. | поз | Спец. упражнения. | индивидуальный | Дыхательные упр. |
| 7 нед. | 15.10 | | 20 | Прыжки в длину с места. Метание в цель. | кз | Подвижные игры с мягким мячом. | текущий | Прыжковые упр. |
| 7 нед. | | 16.10 | 21 | Учет техники прыжков в длину с места. | поз | Прыжковые упражнения. | индивидуальный | Прыжковые упр. |
| 8 нед. | | 20.10 | 22 | Метание малого мяча в цель.  Учет техники метания в цель. | кз  поз | Спец. упражнения для рук. | текущий, | Метание в цель |
| 8 нед. | | 22.10 | 23 | Челночный бег 3х10.Учет техники метания в цель. | инз | Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | текущий | Упр. на скорость |
| 8 нед. | | 23.10 | 24 | Учет техники челночного бега 3х10. | поз | Бег. Подвижные игры. | индивидуальный | Беговые упр. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **II четверть .**  **Баскетбол (22 час).** |  |  |  |  |
| 1 нед. | 05.11 | 25 |  | Инструктаж по Т.Б. Стойка баскетболиста. Перемещение. | инз | Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | текущий | Дыхательные упр. |
| 1 нед. | 06.11 | 26 |  | Совершенствование стойки баскетболиста, перемещения. | знз | Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | текущий | Перемещение в стойке |
| 2 нед. | 10.11 | 27 |  | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. | инз | Ведение мяча. Подвижные игры. | текущий | Ведение мяча |
| 2 нед. | 12.11 | 28 |  | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. | инз | Ведение мяча. Подвижные игры. | текущий | Ведение мяча |
| 2 нед. | 13.11 | 29 |  | Передача мяча двумя руками от груди. | инз | Отжимание. | текущий | Беговые упр. |
| 3 нед. | 17.11 | 30 |  | Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди. | знз | Ведение мяча. Передачи. Подвижные игры. | текущий | Упр. с мячом |
| 3 нед. | 19.11 | 31 |  | Бросок мяча после ведения и остановки прыжком. | инз | Ведение мяча, броски. Подвижные игры. | текущий | Упр. с мячом |
| 3 нед. | 20.11 | 32 |  | Стритбол (игра с баскетбольным мячом в одно ) | знз | Ведение, передачи, броски. Подвижные игры. | текущий | Пресс |
| 4 нед. | 24.11 | 33 |  | Совершенствование разученных технических приемов игры. | кз | Ведение, передачи, броски. Подвижные игры. | текущий | Дыхательные упр. |
| 4 нед. | 26.11 | 34 |  | Бросок в кольцо двумя руками от груди. | инз | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Упр. в упоре |
| 4 нед. | 27.11 | 35 |  | Ведение мяча в движении правой и левой рукой. | кз | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Комплекс ОРУ |
| 5 нед. | 01.12 | 36 |  | Ведение, два шага, бросок. | кз | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Беговые упр. |
| 5 нед. | 03.12 | 37 |  | Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Правила игры. | поз | Броски в кольцо. Подвижные игры. | индивидуальный | Прыжковые упр. |
| 5 нед. | 04.12 | 38 |  | Ведение, ловля и передача в парах. Правила игры. | к | Броски в кольцо. | текущий | Дыхательные упр. |
| 6 нед. | 08.12 | 39 |  | Ловля и передача в парах в движении. | к | Работа в парах. | взаимоконтроль | Упр. с мячом |
| 6 нед. | 10.12 | 40 |  | Совершенствование изученных элементов в парах. | кз | Ведение, передачи, броски. Подвижные игры. | текущий | Упр. в висе |
| 6 нед. | 11.12 | 41 |  | Ведение и броски в кольцо. | знз | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Беговые упр. |
| 7 нед. | 15.12 | 42 |  | Ведение и броски в кольцо. Игра мини-баскетбол без ведения. | знз | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Беговые упр. |
| 7 нед. | 17.12 | 43 |  | Ведение, броски в кольцо от плеча. Судейские жесты. | к | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Судейские жесты |
| 7 нед. | 18.12 | 44 |  | Ведение, броски в кольцо от плеча. Судейские жесты. | к | Броски в кольцо. Подвижные игры. | текущий | Судейские жесты |
| 8 нед | 22.12 | 45 |  | Совершенствование техники ведения и бросков. | инз | Ведение мяча, броски в кольцо. | текущий | Прыжковые упр. |
| 8 нед | 24.12 | 46 |  | Учет техники ведения мяча. | поз | Ведение мяча. | индивидуальный | Дыхательные упр. |
| 8 нед | 25.12 | 47 |  | «Веселые старты» С элементами баскетбола. | знз | Передача и ловля мяча. Подвижные игры. | текущий | Длительный бег |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **III четверть**  **Волейбол (пионербол) (20 час)** |  |  |  |  |
| 1 нед. | 12.01 | 48 |  | Инструктаж по Т.Б. Расстановка в волейболе. | к | Упражнения с мячом. | текущий | Прыжки через скакалку |
| 1 нед. | 14.01 | 49 |  | Положение рук в волейболе . Подача в пионерболе . | к | Учебная игра. Специальные упражнения для рук. | текущий | Дыхательные упр. |
| 1 нед. | 15.01 | 50 |  | Верхняя передача мяча. | инз | Работа с мячом. Игра. | текущий | Упр. с мячом |
| 2 нед. | 19.01 | 51 |  | Пионербол. Верхняя передача мяча. | знз | Работа с мячом. Игра. | текущий | Комплекс ОРУ с мячом |
| 2 нед. | 21.01 | 52 |  | Обучение приему снизу. Верхняя передача мяча. | к | Работа с мячом у стены.  Игра. | текущий | Упр. с мячом |
| 2 нед. | 22.01 | 53 |  | Совершенствование техники верхней передачи мяча. | знз | Работа с мячом над собой. | текущий | Дыхательные упр. |
| 3 нед. | 26.01 | 54 |  | Передача мяча сверху от стены. | поз | Работа с мячом . | индивидуальный | Прыжки через скакалку |
| 3 нед. | 28.01 | 55 |  | Верхняя передача мяча в парах. | кз | Работа с мячом в парах. | взаимоконтроль | Упр. с мячом |
| 3 нед. | 29.01 | 56 |  | Верхняя передача мяча в парах в движении. | кз | Работа с мячом. | взаимоконтроль | Беговые упр. |
| 4 нед. | 02.02 | 57 |  | Верхняя передача мяча в кругу. | кз | Работа с мячом. | взаимоконтроль | Прыжки на скорость |
| 4 нед. | 04.02 | 58 |  | Нижняя прямая подача мяча. | инз | Специальные упражнения с мячом. Игра. | текущий | Дыхательные упр. |
| 4 нед. | 05.02 | 59 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча. | знз | Специальные упражнения с мячом. Игра. | текущий | Упр. в упоре |
| 5 нед. | 09.02 | 60 |  | Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча. | знз | Подтягивание. | текущий | Прыжковые упр. |
| 5 нед. | 11.02 | 61 |  | Совершенствование приема подачи. | кз | Прыжки на скакалке. | текущий | Упр. в висе |
| 5 нед. | 12.02 | 62 |  | Передача, прием снизу, нижняя прямая подача мяча. | кз | Упражнения на перекладине. | текущий | Дыхательные упр. |
| 6 нед. | 16.02 | 63 |  | Верхняя передача мяча через сетку в парах. | к | Упражнения на перекладине. | текущий | Упр. с мячом |
| 6 нед. | 18.02 | 64 |  | Правила игры в волейбол. | кз | Игра. | текущий | Правила игры |
| 6 нед. | 19.02 | 65 |  | Совершенствование правил в игре волейбол.  Судейские жесты в волейболе. | кз | Упражнения с мячом.  Игра. | текущий | Дыхательные упр. |
| 7 нед. | 25.02 | 66 |  | Совершенствование правил и судейских жестов в волейболе. | знз | Игра с судейскими жестами. | фронтальный | Упр. с мячом |
| 7 нед. | 26.02 | 67 |  | «Веселые старты» с элементами волейбола. | нт | Комплекс ОРУ. | текущий | Беговые упр. |
|  |  |  |  | **Гимнастика (8 часов)** |  |  |  |  |
| 8 нед. | 02.03 | 68 |  | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед. | кз | Прыжки на скакалке. | текущий | Упр. в упоре |
| 8 нед. | 04.03 | 69 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. | инз | Пресс на скамейке | взаимоконтроль | Дыхательные упр. |
| 8 нед. | 06.03 | 70 |  | Стойка на голове с помощью. Кувырок вперед. | к | Подвижные игры. | индивидуальный | Пресс |
| 9 нед. | 11.03 | 71 |  | «Мост», из положения - лежа, с помощью. Стойка на голове. | к | Подвижные игры. | индивидуальный | Упр. со скакалкой |
| 9 нед. | 12.03 | 72 |  | Наклон – вперед, сидя на полу. Мост.  Упражнения на шведской стенке. | к | Подвижные игры. | индивидуальный | Дыхательные упр. |
| 10 нед. | 16.03 | 73 |  | Прыжки на скакалке. Упражнения на шведской стенке. | к | Прыжки на скакалке. | индивидуальный | Прыжковые упр. |
| 10 нед. | 18.03 | 74 |  | Упражнения с обручами и гимнастическими палками. | инз | Подвижные игры. | текущий | Дыхательные упр. |
| 10 нед. | 19.03 | 75 |  | «Веселые старты» с гимнастическим инвентарем. | нт | Комплекс ОРУ. | текущий | Комплекс утренней гим-ки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | **IV четверть**  **Легкая атлетика (23часа)** |  |  |  |  |
| 1 нед. | 01.04 | 76 | |  | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель. | инз | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом. | текущий | Метание |
| 1 нед. | 02.04 | 77 | |  | Совершенствование техники прыжков в длину с места, метания в цель. | кз | Подвижные игры. | текущий | Дыхательные упр. |
| 2 нед. | 06.04 | 78 | |  | Учет техники прыжков в длину с места.  Метания мяча в цель. | поз | Подвижные игры. | индивидуальный |  |
| 2 нед. | 08.04 | 79 | |  | Челночный бег 3х10.  Совершенствование метания в цель. | инз | Беговые упражнения. | текущий | Беговые упр. |
| 2 нед. | 09.04 | 80 | |  | Учет техники метания в цель. Челночный бег 3х10. | кз  поз | Спец. упражнения для ног и рук. | текущий,  индивидуальный | Прыжковые упр. |
| 3 нед. | 13.04 | 81 | |  | Учет техники челночного бега 3х10. | поз | Подвижные игры. | индивидуальный | Пресс |
| 3 нед. | 15.04 | 82 | |  | Инструктаж по Т.Б. при занятиях на стадионе. | инз | Упражнения на внимание.  Подвижные игры. | текущий | Беговые упр. |
| 3 нед. | 16.04 | 83 | |  | Построение и перестроение, строевые упражнения. | инз | Упражнения на внимание.  Подвижные игры. | текущий | Беговые упр. |
| 4 нед. | 20.04 | 84 | |  | Положение низкого старта, стартовый разгон. Спринтерский бег. | к | Отжимание, спец. беговые упражнения. | текущий | Низкий старт |
| 4 нед. | 22.04 | 85 | |  | Спринтерский бег по дистанции. Финишное ускорение. | к | Прыжки на скакалке, спец. беговые упражнения. | текущий | Беговые упр. |
| 4 нед. | 23.04 | 86 | |  | Спринтерский бег 60 м. | озс | Спец. беговые упражнения. | текущий | Бег на скорость |
| 5 нед. | 27.04 | 87 | |  | Учет техники низкого старта, бег 60 метров. | поз | Спец. беговые упражнения. | индивидуальный | Комплекс ОРУ |
| 5 нед. | 29.04 | 88 |  | | Бег (600м.,800м.) | кз | Бег в равномерном темпе. | текущий | Дыхательные упр. |
| 5 нед. | 30.04 | 89 |  | | Кроссовая подготовка. (1000м.) | осз | Равномерный бег. | текущий | Длительный бег |
| 6 нед. | 04.05 | 90 |  | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | осз | Равномерный бег. Подвижные игры. | текущий | Упр. в висе |
| 6 нед. | 06.05 | 91 |  | | 6-ти минутный бег. | поз | Спец. упражнения для ног. Подвижные игры. | индивидуальный | Беговые упр. |
| 6 нед. | 07.05 | 92 |  | | Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги» | инз | Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | текущий | Прыжковые упр. |
| 7 нед. | 13.05 | 93 |  | | Прыжки в длину, приземление, толчок. | к | Скакалка. | текущий |  |
| 7 нед. | 15.05 | 94 |  | | Прыжки в длину с разбега.  Лапта. Учет техники прыжков в длину с разбега. | кз | Прыжки на длинной скакалке. | текущий | Беговые упр. |
| 8 нед. | 18.05 | 95 |  | | Метание малого мяча на дальность.  Набрасывание мяча. Лапта. | инз | Спец. упражнения для рук. | текущий | Дыхательные упр. |
| 8 нед. | 20.05 | 96 |  | | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Лапта. | кз | Отжимание. Подвижные игры. | текущий | Метание |
| 8 нед. | 21.05 | 97 |  | | Учет техники метания малого мяча на дальность. | поз | Подтягивание. | индивидуальный | Упр.в упоре |
|  | 25.05 | 98 |  | | Набивание битой. Лапта. | осз | Подтягивание. | текущий | Висы |