**Ростовская область Тацинский район станица Тацинская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2**

 **СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Колбасина

учителей начальных классов по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_М. И. Зверева Приказ от 30.08.2018г. № 177

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Марченко «29» августа 2018 г.

Протокол МО от 29.08.2018 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по физической культуре, 4Б класс***

***начальное общее образование***

 **Количество часов 102 часа, 3 часа в неделю**

 **Учитель Игнатенко Наталья Геннадьевна**

**Программа разработана на основе *Примерной программы***

***по физической культуре, Москва, «Просвещение», 2015***

***2018 – 2019 учебный год***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4-Б класса начального общего образования составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (2009 г), «Примерной программы по физической культуре» (М.: «Просвещение», 2015),основной образовательной программы начальной школы на 2018- 2010 учебный год.

**УМК:**

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб, для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

**Целью**школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Текущий контроль успеваемости по технологии в 4 классе проводится в целях:**

* постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
* определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
* определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
* оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
* выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля являются:

* устный опрос;
* тестирование;
* сдача нормативов;

 Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся отражаются в классном и электронном журнале в соответствии с системой контроля, а также по итогам учебных четвертей и полугодий.

 **В программу введены уроки регионального компонента.**

Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Региональный компонент** |
| 12 | Подвижная игра «Пятнашки». Игра «Казачьи забавы» Чередование ходьбы и бега | Игра «Казачьи забавы» |
| 14 | Равномерный бег до 5 мин. Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы» |
| 17 | «Казаки- разбойники» | Игра «Казачьи забавы» |
| 20 | «Казаки- разбойники» | Игра «Казачьи забавы» |
| 22 | Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега. «Казаки- разбойники» | «Казаки- разбойники» |
| 26 | «Казаки- разбойники» | Игра «Казачьи забавы» |
| 60 | Игра Казаки разбойники». Эс­тафеты. | Игра Казаки разбойники». |
| 63 | Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы» |
| 82 | Прыжок в длину с места. Игра «В три бабки | Игра «В три бабки |
| 85 | Игра «Казачьи забавы» |  |

**Модуль «Разговор о правильном питании» реализуется в содержании упражнений и заданий на следующих уроках.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Содержание компонента** |
| 19 | Общие развивающие упражнения.  | Секреты здорового питания. Режим дня. |
| 54 | Игра «Светофор». | Культура приема пищи. Виды круп и их польза. |
| 74 | Игра: «Попади в обруч». | Беседа «Наши вредные друзья». Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню.Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. |
| 90 | Кроссовая подготовка.  | Разговор о правильном питании. Составление меню на неделю. |
| 99 | Развитие выносли­вости. | Беседа «Мы за здоровый образ жизни» Фрукты и овощи, как источники витаминов.Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины. |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учетом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты.**

**У обучающегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задаватьвопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Работа с текстом (метапредметные результаты)**

**Обучающийся научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
* понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

**Обучающийся научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.
* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре.**

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

 **Обучающийся 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

 **Обучающийся научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
* вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

 **Обучающийся получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 Федеральный базовый учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального обучения в 4 классе в объеме 102 часа. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ№2 курс программы реализуется за 100 часов. Учебный материал изучается в полном объеме.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкоатлетические упражнения. 10 часов**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Кроссовая подготовка. 16 часов**

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Гимнастика .21 час**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

 Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

 Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Опорный прыжок, лазание. 9 часов**

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Подвижные игры. 21 час**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». **4**

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Легкая атлетика. 22 часа**

 Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******урока*** | ***Дата*** | ***Раздел, тема урока, количество часов*** | ***Материально-техническое обеспечение*** |
| ***по плану*** | ***по факту*** |
| **Легкоатлетические упражнения.10часов** |
|  | 03.09 |  | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | Инструкция по ТБ. секундомер |
|  | 04.09 |  | Бег с высоким подниманием бедра. | секундомер |
|  | 06.09 |  | Игровой урок. Игра «Пустое место». | секундомер |
|  | 10.09 |  | Ходьба через несколько препятствий. | секундомер |
|  | 11.09 |  | Бег с максимальной скоростью 60 метров. | секундомер |
|  | 13.09 |  | Бег с высоким подниманием бедра. | секундомер |
|  | 17.09 |  | Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки». | Мячи скакалка |
|  | 18.09 |  | Игровой урок. Бег 30 метров. | Рулетка измерительная. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. |
|  | 20.09 |  | Прыжок в длину с места. | Мячики для метания. Флажки |
|  | 24.09 |  | Прыжок в длину с разбега. | Мячики для метания |
| **Кроссовая подготовка. 16 часов** |
|  | 25.09 |  | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* |  |
|  | 27.09 |  | Подвижная игра «Пятнашки». Игра «Казачьи забавы» Чередование ходьбы и бега. | секундомер |
|  | 01.10 |  | Равномерный бег *(4 мин).* Подвижная игра «Горелки». | секундомер |
|  | 02.10 |  | Равномерный бег до 5 мин. Игра «Казачьи забавы» | секундомер |
|  | 04.10 |  | Равномерный бег *(до5 мин).* Урок-игра. | секундомер |
|  | 08.10 |  | Равномерный бег *(5 мин).* Игра «В шапку» | секундомер |
|  | 09.10 |  | Чередование ходьбы и бега *(бег* - *50 м, ходьба -100 м*» «Казаки- разбойники» | секундомер |
|  | 11.10 |  | Подвижная игра «Третий лишний». Чередование ходьбы и бега. | секундомер |
|  | 15.10 |  | Общие развивающие упражнения.  | мячи |
|  | 16.10 |  | Общие развивающие упражнения на развитие вынос­ливости. «Казаки- разбойники» | скакалки |
|  | 18.10 |  | Понятие «Здоровье». Подвижная игра «Третий лишний». | мячи |
|  | 22.10 |  | Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега «Казаки- разбойники». | секундомер |
|  | 23.10 |  | Урок–игра «Городки». Игра «Каши» | мячи |
|  | 25.10 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Догонялки» | Палки для игры в «городки»секундомер |
|  | 29.10 |  | Понятие «Здоровье». Здоровое питание. | Палки для игры в «городки» |
|  | 08.11 |  | Игровой урок .Игра «Казаки- разбойники» | секундомер |
| **Гимнастика. 21 час** |
|  | 12.11 |  | Правила поведения в спортивном зале.  |  |
|  | 13.11 |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.  | Палки для игры в «городки» |
|  | 15.11 |  | Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?» | секундомер |
|  | 19.11 |  | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?» | маты |
|  | 20.11 |  | Лазанье по наклонной скамейке. |  мячи |
|  | 22.11 |  | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?» | Маты. секундомер |
|  | 26.11 |  | Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом. | Палки для игры в «городки» |
|  | 27.11 |  | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | секундомер |
|  | 29.11 |  | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | Гимнастические скамейки. Мячи  |
|  | 03.12 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | секундомер |
|  | 04.12 |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. | Гимнастические скамейки. Мячи. Секундомер |
|  | 06.12 |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Гимнастические скамейки. Обручи. Секундомер |
|  | 10.12 |  | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных компонентов,элементов. |  |
|  | 11.12 |  | Мост. 2-3 кувырка вперед | Гимнастическая стенка. Гимнастический конь |
|  | 13.12 |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Секундомер |
|  | 17.12 |  | Стойка на лопатках . | Канат Секундомер |
|  | 18.12 |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | Гимнастическая стенка. |
|  | 20.12 |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | Маты |
|  | 24.12 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  | Гимнастический конь |
|  | 25.12 |  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | секундомер |
|  | 27.12 |  | Упражнения в висе стоя и лежа. | секундомер |
| **Опорный прыжок, лазание. 9 часов** |
|  | 11.01 |  | Перелазание через гимнастического коня. | Секундомер |
|  | 14.01 |  | Игра «Ниточка и иголочка».  | мячи |
|  | 15.01 |  | Лазание по канату. Игра «Фигуры». | скакалка |
|  | 17.01 |  | Лазание по гимнастической стенке. | Флажки, секундомер |
|  | 21.01 |  | Перелазание через горку матов.  | Флажки, секундомер |
|  | 22.01 |  | Перелазание через гимнастического коня. | Флажки, секундомер |
|  | 24.01 |  | Игра «Светофор».  | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 28.01 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | Флажки, секундомер, мячи, скакалки |
|  | 29.01 |  | Равновесие . Техника безопасности на уроке Игра «Три движения». | Флажки, секундомер, мячи |
| **Подвижные игры. 21 час** |
|  | 31.01 |  | Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Игры «К своим флажкам». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 04.02 |  | Игры «Два мороза». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 05.02 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Караси и щуки» | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 07.02 |  | Игра Казаки разбойники». Эс­тафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 11.02 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Метко в цель». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 12.02 |  |  Ловля и передача мяча. Игра «Погрузка арбу­зов». | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 14.02 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Казачьи забавы» | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 18.02 |  | Развитие скорост­но-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит».  | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 19.02 |  | Ловля и передача мяча. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 21.02 |  | Техника безопасности. Игра «Посадка картош­ки». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 25.02 |  | Стойка и перемещение в шаге. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
|  | 26.02 |  | Перемещения в шаге и беге. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки, компас |
|  | 28.03 |  | Ловля и передача мяча двумя руками . | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 04.03 |  | Ловля и передача мяча.. Игра «У кого меньше мячей». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 05.03 |  | Игра «Передал -садись». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 07.03 |  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.  | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 11.03 |  | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 12.03 |  | Игра: «Попади в обруч».  | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
|  | 14.03 |  |  Передачи в колоннах двумя руками. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 18.03 |  | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  | Флажки, секундомер, мячи |
|  |  |  | **Легкая атлетика. 22 часа** |  |
|  | 19.03 |  | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 21.04 |  | Бег на 30 м с высокого старта. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 04.04 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 08.04 |  | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места.  | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит |
|  | 09.04 |  | Прыжок в длину с места. Игра «В три бабки» | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит |
|  | 11.04 |  | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег (3х10 м).  | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 15.04 |  | Бег на 500 м в умеренном темпе.  | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 16.04 |  | Бег 1500 м без учета времени. Игра «Казачьи забавы» | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 18.04 |  | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона».,соревнования. | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 22.04 |  | Развитие выносли­вости. Подвижная игра «Третий лишний».  | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 23.04 |  | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы, бега. |  |
|  | 25.04 |  | Развитие выносли­вости. Подвижная игра «Вызов номеров».  | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 29.04 |  | Кроссовая подготовка.  | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 30.04 |  | Равномерный бег *(3 мин).* | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 02.05 |  | Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м)*. | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
|  | 06.05 |  | Равномерный бег *(4мин).* Чередование ходьбы, бега *(ходьба -100 м).* | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 07.05 |  | Развитие выносли­вости. Игра «Пятнашки».  | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 13.05 |  | Равномерный бег *(6мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег - 50м).* | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
|  | 14.05 |  | Равномерный бег *(7мин).*Чередование ходьбы и бега. | Флажки, рулетка, секундомер |
|  | 16.05 |  | Развитие выносли­вости. Подвижные игры. | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 20.05 |  | Равномерный бег *(8 мин).*  | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 21.05 |  | Чередование ходьбы, бега *(бег -60 м, ходьба -100 м).* | Флажки, секундомер, мячи |
|  | 22.05 |  | Развитие выносли­вости |  |
|  | 23.05 |  | Соревнования «Веселые старты» |  |