

Обсуждено
на заседании МО
протокол № / от 26.08/16г.
руководитель МО
Метф О.В. Тетельбаум

Согласовано
заместитель директора
26.08.16г. 2016
А.И. Маркина

Утверждено
решением педагогического совета
протокол № / от 29.08.2016г.
председатель педагогического совета
Лобанова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету **Физическая культура**
(указать предмет)

Уровень обучения (класс) **начальное общее, 1-4 класс**
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **405ч** Уровень **базовый**
(базовый, профильный)

Программа разработана на основе Программы «Физическая культура» Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. Примерная основная образовательная программа. Под научной ред. Д.И. Фельдштейна Образовательная система «Школа2100» М: «Баласс», 2011г.

Программу разработали
Викторов А.О., Маслова Е.Г.
учителя начальных классов
МБОУ «Прогимназии № 90 г. Челябинска»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По результатам обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

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;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: 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).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены»,

«Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкоатлетические упражнения

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, снизу из положения стоя и сидя.

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

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	75	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	21	21	21
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Подвижные народные игры	12	12	12	12
2.2	Подвижные, спортивные игры с элементами баскетбола	12	12	12	12
3	Итого часов в год:	99	102	102	102

9			Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх.	1	Медленный бег 400 и 800 м.Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол	Знать правила поведения на уроках л/а, п/и
10			Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ.	1		Уметь четко выполнять строевые команды, упражнения.
11			ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1	Бег 3 мин.Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш»,Комплекс ОРУ .Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта
12			Техника высокого старта. Бег 30 м	1	Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон»	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью
13			Правила игры «Пионербол».Подвижные игры.	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон»	Знать и выполнять правила подвижных игр
14			Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу сбегом.
15			Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1	Медленный бег 500 м Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи».	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.
16			Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные игры.	1		Знать и выполнять правила игры футбол
17			Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1		Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.
18			Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м	1	Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Уметь выполнять бег и ходьбу без остановок
19			Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.

					игровых действий и приемов.	
Подвижные игры. 10 часов (20-29 уроки)						
20			Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	Бег 1000 м. (без учета времени) Развитие выносливости. Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь».	Уметь демонстрировать общую выносливость
21			Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Медленный бег 200 м Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра « Передал - садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты соскока. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»	Уметь выполнять ведение мяча на месте
22			Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м	1		Уметь демонстрировать координационные способности
23			Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры	1		Уметь выполнять технические действия.
24			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ.	Уметь демонстрировать прыгучесть.
25			Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Выполнение контрольного норматива.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.
26			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.	1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь выполнять технические действия.
27			Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1	Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи»	Уметь выполнять технические приемы
28			Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине , отжимание.	1	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Бросок двумя руками от груди.	Уметь демонстрировать силовые качества
29			Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1	Спортивная игра мини-баскетбол	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Гимнастика с основами акробатики. Спортивно-оздоровительная деятельность 15 часов (30- 44 уроки)						
30			Акробатика. Строевые упражнения.	1		Уметь выполнять строевые упражнения кувьрки, перекааты и

			Т.Б.		Размыкание и смыкание приставными шагами.	группировку, акробатические упражнения
31			Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений
32			ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1		
33			Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1		
34			Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1		
35			Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с	1		Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения
36			Упражнения в висах и упорах	1		Уметь выполнять упражнения в висе
37			О.с-упор присев-упор лежа-упор присев- о.с. Учебная игра «мини-баскетбол»	1		Уметь ловко выполнять упражнение
38			Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг	1		Уметь демонстрировать силовые качества.
39			ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	
41			Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.	1	Уметь выполнять упражнения в висе.	
41			Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Отжимание.	1	Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	
42			Техника опорного прыжка	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных	Уметь выполнять опорный прыжок.
43			Закрепление техники опорного прыжка	1		
44			Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.

					способностей.		
Подвижные игры 4 часа(45-48 урок)							
45			Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре технические приемы	
46			Лазание по наклонной скамейке.	1		Уметь играть по упрощенным правилам	
47			Развитие двигательных навыков. Подвижные игры	1			Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха
48			Подведение итогов. Подвижные игры	1			
Лыжная подготовка 19 часов (49-67 уроки)							
49			Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим улицы.	1	Природные факторы закаливания -воздух, вода, солнце. Развивающие игры на воздухе	Уметь применять правила подбора одежды для занятий на улице	
50			Приставной шаг . Повороты на месте	1	Подбор спортивного инвентаря. Построение. Повороты на месте. Приставной шаг. Теория. «Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Игра “Попади в ворота”	Уметь подбирать спортивный инвентарь. Знать признаки обморожения.	
51			Ступающий шаг. Повороты на месте	1			
52			Скользкий шаг по снегу, льду. Повороты на месте	1			
53			Скользкий шаг по снегу, льду.	1			
54			Развитие скоростно-силовых способностей	1	РУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь самостоятельно распределять игры в группах	
55			. Спуски и подъемы на ледяную горку	1		Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры	
56			Спуски и подъемы на ледяную горку.	1			
57			Подъем «лесенкой». Спуски с высокой горки. ТБ.	1			
58			Совершенствование техники подъема и спуска с ледяной горки	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять скоростно-силовые нормативы.	
59			Контрольный урок	1			
60			Совершенствование скоростно-силовых	1	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь моделировать способы координационные элементы в игре	

			нормативов.			со сверстниками.
61			Эстафеты. Развитие координационных способностей	1		
62			Развитие выносливости. Бег. общей	1	Пробег дистанции 1 км в свободном стиле. Подъем. Спуск с горки.	
63			Развитие выносливости. Бег. общей	1		Развития физических качеств.
64			Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1	Техника торможения. Свободное катание.	Выполнение нормативов физической подготовки по бегу.
65			Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1		
66			Эстафета	1	Повороты на месте.	
67			Подвижные игры в зимнее время года	1	Игры и развлечения в зимнее время года. Эстафета.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Подвижные игры 11 часов (68- 78 уроки)						
68			Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1	Строевые упражнения повторение . Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
69			Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	.1	Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	Уметь владеть мячом : держание, передачи, ловля, ведение броски в процессе подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
70			Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении.	

					Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит Поднимание туловища Игра Мини-баскетбол	
71			Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	1		
72			Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	1	Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол Ходьба, бег с игровыми заданиями.	
73			Преодоление полосы препятствий.	1	ОРУ в парах Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву»	
74	.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол	1	Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
75	.		Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками	1		Уметь выполнять технические действия.
76			Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1	Медленный бег 3-5мин. Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»	Уметь выполнять технические действия в игре
77			Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков	1	Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков.	
78			Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1	Мини-баскетбол.	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха.
Легкая атлетика. 18 часов (79-96 уроки)						
79			Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра «Мини-баскетбол	Знать ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.
80			Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной

					Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол».	деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 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 и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
81			Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.	
82			Поднимание туловища на результат Броски мяча в щит, кольцо.	1	ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол».	
83			Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	
84			Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	
85			Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	1	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	
86			Высокий старт. Прыжки по ориентирам	1	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки»	
87			Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	
88			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	
89			Прыжок в длину с разбега.	1	Ходьба, бег с различными заданиями.	

			Метание мяча на дальность		ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м, 3х10м Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	
90			Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег	1	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	
91			Легкоатлетические упражнения. Бег 1000 метров на результат	1	Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	
92			Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	
93			Преодоление полосы препятствий	1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта Техника передачи эстафетного бега	Уметь выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег Демонстрировать прыгучесть, силовые качества Уметь ловко выполнять упражнения Знать игры народов разных стран Уметь владеть мячом Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах
94			Эстафеты. Мини-баскетбол.	1		
95			Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	1		
96			Техника передачи эстафетного бега.	1		

						и бассейне
Подвижные игры. 6 часов (97-102 уроки)						
97			Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1	Медленный бег.	Уметь выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег Демонстрировать прыгучесть, силовые качества Уметь ловко выполнять упражнения Знать игры народов разных стран Уметь владеть мячом Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне
98		1	Спортивные игры. Правила игры в волейбол.	1	Перестроение.	
99		1	Спортивные игры. Волейбол	1		
100		1	Игры народов разных стран	1	Комплекс ОРУ. « Удочка», «Волк во рву»,» Перестрелка»	
101		1	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1	Медленный бег 3 и 4 мин.	
102		1	Стартовый разгон. Бег 60 м	1	Выполнение контрольного норматива. 5 мин бег со средней скоростью.	
					Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча. « Кот и мыши», «Невод»	

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4-м классе **(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты		Кол-во часов	Виды деятельности	примечания
			предметные	метапредметные, личностные			
I четверть (24 часа)							
Легкая атлетика (11 часов)							
1		Вводный(1час). Правила поведения и техника безопасности на уроке.	Знать: правила поведения на уроках физкультуры	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	1	Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	

2		Бег с ускорением. Старты из различных исходных положений	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-планировать характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	
3 4		Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие. Бег 30м.- зачет	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;	2	спрыгивание и запрыгивание на высоту 40 см	
5		Развитие быстроты Бег 60 метров – на результат.			1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ускорение из разных исходных положений. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60м - зачет	
6		Прыжки (3 часа) (Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в длину с места-зачет	-В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные:	3	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. прыжок в длину с места-зачет Игра «К своим флажкам». Встречная эстафета.	
7		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	

		Развитие скоростно-силовых способностей		-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		упражнения. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	
8		Прыжок в длину с разбега - зачет Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;		ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	
9		Метание (Зчаса) Развитие быстроты Метание малого мяча с места на дальность	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	3	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	
10		Метание малого мяча с места на дальность	Уметь: метать из различных положений на	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом		ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча	

		Развитие скоростно-силовых способностей.	дальность и в цель	требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		с места на дальность	
11		Метание малого мяча с места на дальность-зачет				Развитие скоростно-силовых способностей	
11		Бег по пересеченной местности Равномерный бег Развитие выносливости	Уметь: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию	-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	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный, медленный до 6-8 мин.	
12		Равномерный бег Бег 300(д); 500м(м)-зачет				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 300 (д); 500м (м)	
13		Подвижные игры на основе футбола Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле	Знать: и выполнять правила игры футбол		4	ОРУ Специальные беговые упражнения. Удары по мячу внутренней стороной стопы; остановка мяча, место игрока на поле. Игра мини-футбол	
14		Удар по неподвижному и катящемуся мячу.				ОРУ Специальные беговые упражнения. Удар по неподвижному	

		Подвижные игры на материале футбола.	ловля в процессе подвижных игр.	образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола.	
15		Ведение мяча Двусторонняя игра	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. ведение мяча Командные действия в футболе. Двусторонняя игра.	
16		Подвижные игры на основе мини-футбола	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ОРУ. Специальные беговые упражнения. подвижные игры на основе мини-футбола	
17		Теория. Знание о физической культуре Из истории физической культуры	Излагать: факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Личностные:	1	История развития физической культуры и первых соревнований.	
18		Баскетбол(7часов) Инструктаж по баскетболу Специальные передвижения без мяча и с мячом		-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими	7	Специальные упражнения. Специальные передвижения без мяча и с мячом.	

				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.			
19		Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Ведение мяча – на технику исполнения. ОФП	Уметь: выполнять ведение мяча на месте	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		ОРУ. Специальные упражнения. Ведение, ведение с изменением направления. Отжимание, лёжа в упоре. Подвижные игры с элементами баскетбола	
20		Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и		ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со	

				сопереживания		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	
21		Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра..	Уметь: выполнять технические приемы с мячом.			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	
22		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Челночный бег 3×10м-зачет	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. челночный бег 3×10м.-зачет. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей..	
23		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в	

						защите и нападении. Эстафеты с мячом.	
24		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении...	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	
II четверть (24 часа)							
Спортивно-оздоровительная деятельность							
25		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по т/б Упражнения на осанку	Уметь: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		1	Инструктаж по т/б. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	
Гимнастика с основами акробатики							
26		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения Знать:	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	6	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ в движении без предметов. Кувырок вперед, назад.	

			правила поведения на уроках акробатики	опыта;			
27		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках Ходьба по бревну		-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;		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. ходьба по бревну большими шагами и выпадами Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных положений.	
28		Техника акробатических упражнений Ходьба по бревну на носках	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с скакалкой. 2 -3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев; полушпагат; ходьба по бревну на носках Упражнения на пресс. Игра «Быстро по местам».	

29		Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	-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,		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с обручами. кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	
30		Строевые упражнения Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно)	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения			Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с мячами. Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно). 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост из положения лежа. Игра «Быстро на место».	
31		Оценка техники выполнения акробатических	Уметь: выполнять строевые упражнения,			ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Кувырок вперед; стойка на	

		упражнений.	кувырки, акробатические упражнения	сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	
32		Физкультурно-оздоровительная деятельность Строевые упражнения. Упражнения на осанку	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими	1	Строевые упражнения Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	
33		Висы Строевые упражнения. Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества.		5	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	
34		Строевые упражнения. Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества			ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых	

				эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		способностей.	
35		Строевые упражнения. Висы и упоры...		-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Отжимание Эстафеты. Развитие силовых качеств.	
36		Висы и упоры	Уметь: демонстрировать силовые качества	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных		Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	
37		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).				Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к	

				заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах		гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых качеств.	
38		Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры Соблюдение правил в игре	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы	1	ОРУ. Специальные упражнения. Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся.	
39		Опорный прыжок Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	во время активного отдыха и занятий физической культурой;	5	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	
40		Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать		ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	

41		Опорный прыжок на горку матов Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	
42		Опорный прыжок на горку матов Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;		ОРУ в движении. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	
43		Опорный прыжок - на технику исполнения	Уметь: выполнять опорный прыжок	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	
44		Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: демонстрировать силовые качества		1	ОРУ. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя	

				рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Личностные:		руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);	
45		Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости Наклон вперед из положения сидя –на результат (см.).			1	ОРУ . метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Наклон вперед из положения сидя – на результат (см.).	
46		Прыжки через скакалку	Уметь: Выполнять прыжки через скакалку	-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;	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	
47		Прыжки через скакалку.	Уметь: Выполнять прыжки через скакалку		1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с	

				-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	
48		Подведение итогов. Подвижные игры	Уметь: играть по упрощенным правилам	-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	

III четверть (30 часов)

Лыжная подготовка. Подвижные игры.

49		Теория. Физические упражнения Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим.	Уметь: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Природные факторы закаливания: воздух, вода, солнце. Имитация техники одноопорного скольжения. ТБ	
50		Лыжная подготовка(18ч) Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	Уметь: подбирать лыжный инвентарь. Знать признаки обморожения	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие	

						обморожение. Первая помощь при обморожениях.	
51		Скользящий шаг без палок. Повороты на месте	Переноска и надевание лыж.		1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг	
52		Техника п/п 2х шажного хода без палок.	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	-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;	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	
53		Техника п/п 2х шажного хода без палок.	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть,	

						сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	
54		Вкатывание. Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		1	Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.	
55		Подъем «лесенкой» - на технику исполнения	Корректировка техники выполнения упражнений	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
56		Техника п/п 2х шажного хода с палками.	Уметь: осваивать технику передвижения на		1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п	

			лыжах самостоятельно.			двухшажного хода с палками.	
57		Спуски в высокой и низкой стойке (на технику исполнения_			1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
58		Волейбол Техника приема и передач мяча сверху. Игра «пионербол».	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	-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;	1	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
59		Торможение «плугом». Подъем лесенкой	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		1	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
60		Торможение «плугом».Подъем лесенкой	Уметь: моделировать способы передвижения на		1	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона.	

			лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.			Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
61		Волейбол Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча над собой – зачет	Уметь: демонстрировать технику.		1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	
62		Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	
63		Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	-технически правильно выполнять	1	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	
64		Волейбол Прием и передача мяча снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя	

				Личностные:		руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	
65		Торможение «плугом». Подъем лесенкой	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
66		Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	1	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Свободное катание	
67		Волейбол Прием и передача мяча снизу. Подвижные игры на материале волейбола. Игра	Корректировка техники выполнения упражнений	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо,	

				Метапредметные: -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;		влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
68		Торможение «плугом» - на технику исполнения.	Уметь: выполнять нормативы по лыжным гонкам		1	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом».Контрольный норматив. Свободное катание	
69		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.		1	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.	
70		Волейбол Прием и передача мяча снизу (на технику исполнения) Подвижные игры на материале волейбола игра	Корректировка техники выполнения упражнений	-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	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо,	

				самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; Пионербол	
71		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км			1	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.	
72		Контрольное прохождение дистанции 1 км	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам	-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение «плугом». Контрольный норматив. Свободное катание	
73		Волейбол Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	
74		Лыжная эстафета	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости	-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	1	Свободное катание. Повороты на месте. Торможение. Эстафета. Игры и развлечения в зимнее время года.	

			от особенностей лыжной трассы	-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 Личностные: -активно включаться в			
75		Подвижные игры в зимнее время года	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		1		
76		Волейбол (3ч) Подвижные игры на материале волейбола	Корректировка техники выполнения упражнений		3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
77		Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
78		Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	

				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;			
IV четверть(24 часа)							
Легкая атлетика. Подвижные игры.							
79		Правила поведения на уроках физической	Знать: ТБ поведения на		1	Правила поведения на уроках физической	

		культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Метапредметные: -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		культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель.	
80		Броски набивного мяча в цель.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		1	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	
81		Поднимание туловища из и.п. лежа - на результат	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		1	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	
82		Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	

			рассудительность;	культурой;		полу на результат.	
83		Прыжки в высоту с разбега (зачет)	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	
84		Прыжок в длину с места (зачет) Подвижные игры. Эстафеты	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		1	Перестроение. Комплекс ОРУ. Эстафеты: на развитие скорости, координации, ловкости. Подвижная игра «Белые медведи».	
85		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		1	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	
86		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	Уметь: бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.		1	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	
87		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	Уметь: бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.	-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие	

						выносливости	
88		Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	-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;	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	
89		Бег 30 м (на результат). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
90		Бег 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
91		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	1	ОРУ. Специально беговые упражнения Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	
92		Прыжок в длину с разбега (зачет)	Уметь: правильно выполнять движения	-управлять эмоциями при общении со		ОРУ. Специально беговые упражнения	

		Развитие скоростно-силовых качеств	в прыжках, правильно приземляться	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	
93		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	
94		Кросс 1 км (зачет)	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	
95		Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	
96		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
97		Метание мяча на	Уметь: метать из	Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	1	Бросок теннисного мяча	

		дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	различных положений на дальность и в цель	взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
98		Метание мяча на дальность (зачет) Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
99		Двусторонняя игра в футбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.	
100		Двусторонняя игра в футбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.	
101		Двусторонняя игра в футбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.	

102		Подведение итогов года. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	Знать: правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне		1	Игра «Футбол» ТБ летом	
итого					102 часа		