

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Буторлинская основная общеобразовательная школа
Вязниковского района Владимирской области»



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

педагог-организатор

С.А.Большакова

Приказ от "31"августа 2018 г. № 52

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 класс

Учитель начальных классов
Костылева Людмила Васильевна

2018 – 2019 учебный год

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требований Примерной основной образовательной программы ОУ, сборника программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» и ориентирована на работу по учебнику Т. В. Петровой и [др.] «Физическая культура: 3-4классы» (М.: Вентана-Граф, 2013).

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС второго поколения начального образования. Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

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

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года;

Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программе начального общего образования;

приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

приказ Минобрнауки РФ от 27.12.2011г.№2885.

Все учебники системы «Начальная школа XXI века» входят в федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2012/2013 учебный год.

• Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С., Полянская Н.В «Физическая культура» 1-4 классов – изд.-во «Вентана -ГРАФ»,2011г.

• Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

• Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

• Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2012

Учебно-методический комплекс: Физическая культура 3-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /Т. В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.- М.- Вентана-Граф,2012.-96с.

2.Планируемые личностные метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений.

Для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер:

- физическое воспитание обучающихся в образовательных учреждениях, в том числе:
- модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях;

- сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом;

- существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время, путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательного режима не менее 8 часов в неделю.

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» для достижения нового, современного качества общего образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет использования эффективных методов обучения, повышения объема и качества занятий физической культурой. Отмечается также необходимость дифференциации и индивидуализации образования при обеспечении государственных образовательных стандартов многообразием вариативных образовательных программ. Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Необходимость введения 3-го часа урока физкультуры продиктовано снижением двигательной активности обучающихся. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю — 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Контроль уровня обученности.

- Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.
- При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.
- По основам знаний.
- Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- **Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- **Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
- С целью проверки знаний используются различные методы.
- **Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.
- Весьма эффективным методом проверки **знаний** является **демонстрация** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.
- По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).
- **Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
- **Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

3. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия).

Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека.

Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

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

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

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

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц, для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и строевые приёмы.

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

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

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

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

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
Инструктаж по охране труда. История физической культуры в древних обществах.	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.
История физ.культуры в Европе в Средние века.	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом.
Физическая культура народов разных стран.	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.
Обувь и инвентарь для занятий физ.упражнениями. Основные двигательные качества человека.	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.
Основные двигательные качества человека.	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества»,

		«выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Правильное питание.	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.
Правила личной гигиены.	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Измерение длины и массы тела.	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.
Оценка основных двигательных качеств.	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседание, быстроты движений, бег на короткие дистанции, 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики.	Подготовка помещения к занятиям утренней гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (подтягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т.д.).	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
Физические упражнения для	Упражнения для активации кровообращения	Выполнять физкультминутки в домашних

физкультминутки.	в конечностях.	условиях.
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360 градусов, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа – «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкость (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (91 ч)

Лёгкая атлетика (27 ч)	Основные фазы бега. Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка

	рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	вперёд
Лыжная подготовка (19 ч)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

-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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

IV. Календарно - тематическое планирование.

№ урока	Тип урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата
1	ОНЗ	Инструктаж по технике безопасности.. История физической культуры в древних обществах. Подвижная игра «Салки».	Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	
2	ОНЗ	Бег и ходьба с изменением частоты шагов.	Формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
3	ОНЗ	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	Знать историю физической культуры разных народов, появление и становление.	
4	Ком.	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.	Уметь самостоятельно выбирать необходимую обувь и подбирать инвентарь. Знать о пользе физической подготовки.	
5	ОНЗ	Бег на средние дистанции. Бег 500 м.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Сформировать представления о пользе физических упражнений.	
6	Ком	Обобщение материалы. Игры и эстафеты	Уметь демонстрировать технику бега в среднем темпе.	
7	Ком	Беговые упражнения. Бег в среднем темпе. Понятие «старт».	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
8	Ком	Мониторинг физической подготовленности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
9	Ком	Кроссовая подготовка. Техника метания мяча.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
10	К	Бег 1000 м на результат.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	
11	К	Преодоление препятствий .Челночный бег.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Уметь бегать с максимальной скоростью.	
12	Ком	Кросс. Метание мяча в цель.	Уметь выполнять бег в равномерном темпе до 4 мин.. чередуя с ходьбой. Знать правила передачи эстафетной палочки по кругу.	
13	К	Правила соревнований в беге и прыжках.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Развивать общую выносливость на длинные дистанции	
14	Ком	Подвижные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Выполнять легкоатлетические упражнения; технику движения рук и ног в прыжках в длину с места Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и	

			правила личной гигиены	
15	Ком	Стойка и передвижение игроков. Ведение мяча на месте.	Выполнять легкоатлетические упражнения; технику движения рук и ног в прыжках в длину с места; наклоны вперёд из положения сидя.	
16	К	Прыжок в длину с места на результат. Учёт. Игра «Волк во рву».	Выполнять легкоатлетические упражнения; технику движения рук и ног в прыжках в длину с места; наклоны вперёд из положения сидя.	
17	Ком	Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте.	Выполнять прыжки в высоту правильно выполняя замах одной ногой, стараясь не задевать препятствие. Уметь согласовывать движения рук и ног.	
18	Ком	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	Ставить и формулировать проблему; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Уметь выполнять правильно замах рукой при выполнении метания мяча.	
19	ОНЗ	Оценка техники стойки и передвижений игроков.	Формировать представления о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале Ознакомить учащихся с различными видами гимнастики. Гимнастических снарядов и их значением.	
20	ОНЗ	Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Игры.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	
21	Ком	Оценка техники ведения мяча шагом.		
22	Ком	Игровые упражнения. Игры с б/мячом.	Уметь выполнять чётко строевые упражнения, акробатические упражнения. Знать сведения о значении закаливания для здоровья.	
23	Ком	Волейбол. Теоретические сведения. Игры с в/мячом.	Уметь выполнять чётко строевые упражнения, акробатические упражнения. Знать сведения о значении закаливания для здоровья.	
24	Ком	Стойки и передвижения игроков. Техника владения мячом.	Ставить и формулировать проблему; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; использование установленных правил в контроле способа решения. Ставить вопросы , обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
25	Ком	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Уметь правильно выполнять отжимание от пола: положение тела , рук, ног, головы.	
26	Ком	Прием мяча снизу двумя руками.	Уметь ставить вопросы , обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Уметь выполнять подтягивание из положения виса.	
27	Ком	Нижняя прямая подача.	Уметь ставить и формулировать проблему; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, касаясь грудью, сгибая руки.	
28	ОНЗ	Игровые упражнения. Игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	
29.	ОНЗ	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические	Уметь овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую	

		сведения.	жизнедеятельность Уметь правильно выполнять кувырок вперёд слитно.	
30	Ком	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Знать основы развития гимнастики и акробатики.	
31	Ком	Пережат вперёд в упор присев. Техника выполнения: кувырок перед и назад.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
32	Ком	Техника выполнения акробатических упражнений	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
33	Ком	Составление акробатических комбинаций, упражнения и гибкость.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
34	Ком	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Уметь формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	
35	Ком	Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Знать влияние физических упражнений на развитие гибкости	
36	Ком	Техника выполнения опорного прыжка и лазание по канату.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Знать влияние физических упражнений на развитие гибкости	
37	Ком	Опорный прыжок и прыжки через скакалку.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лезть по гимнастической стенке; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой	
38	Ком	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лезть по гимнастической стенке; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой	
39	Ком	Упражнения на гимнастической стенке.	Уметь проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	
40	ОНЗ	Оценка техники выполнения лазания по канату.	Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	

41	ОНЗ	Оценка техники выполнения лазания по канату.	Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
42	ОНЗ	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	Уметь выполнять измерения своего роста и массы тела.	
43	ОНЗ	Подвижные игры. Баскетбол. Ловля мяча.	Уметь оценивать свои двигательные качества, уметь сравнивать, обобщать, правильно рассчитывать свои силы и возможности.	
44	ОНЗ	Урок – школа мяча.	Уметь наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;	
45	ОНЗ	Ведение мяча с изменением скорости и передачи мяча.	Уметь овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Уметь самостоятельно выполнять несложные физические упражнения в домашних условиях.	
46	ОНЗ	Оценка ведения и ловли мяча.	Уметь составлять с помощью учителя и самостоятельно комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
47	ОНЗ	Правила игры. Игра в мини-баскетбол.	Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Знать требования к одежде при занятиях на лыжах.	
48	ОНЗ	Сочетание приемов: ведение и передача мяча.	Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период. Формировать представления о значении занятий на лыжах для здоровья человека.	
49	Ком	Игры и эстафеты.	Знать правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах. Овладеть техникой выполнения строевых упражнений на лыжах.	
50	Ком	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Уметь владеть техникой поворота на месте на лыжах, сохраняя равновесие. Осваивать универсальные умения и контролировать свои действия.	
51	Ком	Скрепление и переноска лыж.	Уметь владеть техникой поворота на месте на лыжах, сохраняя равновесие. Осваивать универсальные умения и контролировать свои действия.	
52	Ком	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	Уметь владеть техникой скользящего шага с палками. Согласованность рук и ног во время скольжения. Иметь представления о правилах поведения при несчастных случаях на лыжне с целью оказания помощи пострадавшему.	
53	К	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км – учёт. Игра «Царь горы».	Уметь владеть техникой скользящего шага с палками. Согласованность рук и ног во время скольжения. Иметь представления о правилах поведения при несчастных случаях на лыжне с целью оказания помощи пострадавшему.	
54	Ком	Подъём ступающим шагом «ёлочкой».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Уметь владеть техникой подъёма ступающим шагом.	
55	Ком	Подъём ступающим шагом, «ёлочкой» .	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Уметь владеть техникой подъёма ступающим шагом.	

56	Ком	Повороты переступанием в движении. Игра «Царь горы».	Уметь владеть техникой поворотов переступанием в движении. Соблюдая технику безопасности. Уметь контролировать свои действия.	
57	Ком	Повороты переступанием в движении. Игра «Хозяин лунки».	Уметь владеть техникой поворотов переступанием в движении. Соблюдая технику безопасности. Уметь контролировать свои действия.	
58	Ком	Скатывание с пологого склона. Игра «Хозяин лунки».	Уметь владеть техникой скатывания и скольжения с небольшого пологого склона.	
59	Ком	Скатывание с пологого склона. Игра «Филин и пташки».	Уметь владеть техникой скатывания и скольжения с небольшого пологого склона.	
60	ОНЗ	Торможение «плугом». Игра «Филин и пташки».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Знать технику спуска торможение «плугом».	
61	ОНЗ	Торможение упором. Игра «Переправа».	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Уметь владеть двумя видами торможения «плугом» , « упором».	
62	Ком	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подъём «лесенкой».	Уметь владеть техникой скольжения , передвижения и техникой подъёма «лесенкой». Знать правила поведения при выполнении определённого упражнения.	
63	Ком	Подъём «лесенкой».	Уметь владеть техникой скольжения , передвижения и техникой подъёма «лесенкой». Знать правила поведения при выполнении определённого упражнения.	
64	Ком	Подъём «ёлочкой». Игра «Снежок сверху».	Уметь выполнять различные виды подъёмов « Лесенкой», « ёлочкой». Совершенствовать технику и скорость подъёма во время игр.	
65	Ком	Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Снежная карусель».	Уметь владеть навыком ходьбы по учебной лыжне, знать строевые упражнения (повороты на месте, переступание вокруг пяток, приставные шаги вправо-влево).	
66	ОНЗ	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъёмов.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры во время проведения спортивных игр и различных видов движений с мячом.	
67	Ком	Игры и эстафеты.	Уметь применять свои навыки и умения владения мячом в движении в различных направлениях, передаче мяча друг другу.	
68	Ком	Контрольное прохождение дистанции 2 км.	Уметь демонстрировать свои навыки в ловле и передаче мяча на месте и в движении, ловкость рук.	
69	Ком	Урок – игра.	Уметь демонстрировать свои навыки в ловле и передаче мяча на месте и в движении, ловкость рук.	
70	ОНЗ	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра в «мини-баскетбол».	Уметь корректировать свои движения при ловле и передаче мяча во время учебной игры, уметь выполнять бросок в кольцо.	
71	Ком	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «мини-баскетбол».	Уметь корректировать свои движения при ловле и передаче мяча во время учебной игры, уметь выполнять бросок в кольцо.	
72	Ком	Нижняя прямая подача. Игра в «мини-баскетбол».	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча . Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
73	Ком	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Игра в «мини-баскетбол».	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча . Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
74	Ком	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками в кольцо. Уметь демонстрировать	

		Игра «Снайперы».	свои навыки владения мячом в различных ситуациях.	
75	Ком	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками в кольцо. Уметь демонстрировать свои навыки владения мячом в различных ситуациях.	
76	Ком	Подача мяча. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	Уметь корректировать свои движения при ловле и передаче мяча во время учебной игры, уметь выполнять бросок в кольцо.	
77	Ком	Подача верхняя и нижняя прямая. Игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча . Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
78	ОНЗ	Передача мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».	Уметь применять свои навыки владения мячом во время учебной игры «Пионер бол».	
79	Ком	Передача мяча через сетку двумя руками. Игра в «Пионербол».	Уметь выполнять точный бросок через сетку двумя руками. Уметь применять свои навыки владения мячом во время учебной игры «Пионер бол».	
80	Ком	Передача мяча собственным подбрасыванием на месте. подача мяча одной рукой.	Уметь применять свои навыки при владении мячом при передаче, подбрасывании, при подаче мяча одной рукой через сетку. Уметь взаимодействовать в группах при выполнении технических действий.	
81	Ком	Передача мяча в парах на месте. Игра в «Пионербол».	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
82	Ком	Передача мяча в парах в движении. Игра в «Пионербол».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в парах с мячом. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
83	Ком	Передача мяча в движении правым, левым боком. Игра в «Пионербол».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
84	ОНЗ	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Перемена мест», «Попади в мяч».	Уметь выполнять удары ногой по неподвижному мячу на месте. Уметь правильно ставить стопу во время выполнения упражнения.	
85	ОНЗ	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы. Игра «Футбол».	Уметь выполнять удары ногой по неподвижному мячу на месте. Уметь правильно ставить стопу во время выполнения упражнения.	
86	ОНЗ	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».	Владеть навыком остановки мяча внутренней стороной стопы. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	
87	Ком	Остановка мяча передней частью подъёма стопы. Игра «Футбол».	Уметь выполнять различные варианты остановки мяча при помощи ноги.	
88	Ком	Остановка мяча подошвой. Игра «Футбол».	Уметь выполнять различные варианты остановки мяча при помощи ноги.	
89	Ком	Ведение мяча носком ноги. Игра «Футбол».	Уметь выполнять различные варианты остановки мяча при помощи ноги. Знать все способы владения мячом и применять их на практике.	
90	ОНЗ	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением направления. В чередовании с ходьбой.(до 150 м)	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Сформировать представления о пользе физических упражнений. Знать правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	
91	Ком	Бег до 4 мин. Эстафеты. Игра «Смена сторон».	Уметь демонстрировать темп бега. Свои скоростные способности.	
92	Ком	Прыжки через длинную вращающуюся и	Уметь выполнять прыжковые упражнения на скакалках. Проявлять усилие и	

		короткую скакалку. Игра «Пятнашки».	настойчивость в достижении поставленной задачи.	
93	Ком	Метание мяча вперёд одной рукой от груди. Игра «Метко в цель».	Уметь демонстрировать технику бросания мяча от груди не выполняя замахов.	
94	Ком	Метание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Метко в цель».	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Ком	Метание малого мяча с на дальность с разбега	Уметь демонстрировать технику в целом.	
96	Ком	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Подкинь мяч выше».	Уметь выполнять различные виды бросков в заданные цели, развивать глазомер и меткость.	
97	К	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость).	Умение демонстрировать свои достижения в развитии двигательных качеств на результат. Уметь анализировать и давать самооценку своим результатам.	
98	К	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	Умение демонстрировать свои достижения в развитии двигательных качеств на результат. Уметь анализировать и давать самооценку своим результатам.	
99	К	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.	Умение демонстрировать свои достижения в развитии двигательных качеств на Май результат. Уметь анализировать и давать самооценку своим результатам.	
100	К	Контроль за развитием двигательных качеств: скорость.	Умение демонстрировать свои достижения в развитии двигательных качеств на результат. Уметь анализировать и давать самооценку своим результатам.	
101	Ком	Метание мяча двумя руками снизу. Игра «Метко в цель».	Уметь выполнять бросок мяча снизу. Владеть различными техниками бросков малого теннисного мяча.	
102	Ком	Бег до 3 мин в среднем темпе. Круговая эстафета.	Уметь различать изменения темпа при ходьбе и беге.	