

Рабочая учебная программа по физической культуре 4 класс

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич,

для УМК системы «Перспективная начальная школа»

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана Филиала МАОУ «Бизинская СОШ»- «Ворогушинская ООШ»

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Разделы, темы	Кол-во	Кол-во	Основные виды учебной деятельности
---	---------------	--------	--------	------------------------------------

п/п		часов по примерной программе	часов по рабочей программе	
1	Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	6 ч.	6 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..
2	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;	28 ч.	28 ч.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и

	кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке			акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности
3	Лёгкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-	28 ч	28 ч	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Прыжковые упражнения:

на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. **безопасности при выполнении беговых упражнений.**

Описывать технику прыжковых упражнений

Описывать технику прыжковых упражнений

Осваивать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков большого набивного мяча.

Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

Описывать технику метания малого мяча.

Осваивать технику метания малого мяча.

				Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	28 ч.	28 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта 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.			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
5	Лыжные гонки <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием	12 ч.	12 ч.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий

	Подъемы и спуски с небольших склонов Передвижение на лыжах до 1,5 км			лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
	Итого за 1 четверть			
	Итого за 2 четверть			
	Итого за 3 четверть			
	Итого за 4 четверть			
	Итого за год	102 ч.	102 ч.	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты	Дата по плану	Дата по факту
1	Т.Б в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Подвижная игра «Салки»	Вводный Образова тельно- предметный	Соблюдают: -правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; Выполняют: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; -организуют и проводят подвижные игры	5.09	
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.	Образова тельно- предметный	Равномерно распределяют свои силы для завершения длительного бега; -технически правильно выполняют высокий и низкий старт, стартовое ускорение	6.09	
3	Совершенствование строевых упражнений.	Образова	Выполняют: -организующие строевые	7.09.	

	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	тельно-предметный	команды и приемы; -легкоатлетические упражнения (бег)		
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	Контроль и коррекция знаний	Соблюдают -технику правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -правила отталкиваться и приземляться.	12.09	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мЛом противника»	Образовательно-предметный	Характеризуют значение физической подготовки солдат в русской армии; - выполняют легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта	13.09	
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Контроль и коррекция знаний	Выполняют: -упражнения для развития двигательных навыков; -технически правильно забеги на дистанцию 60 м	14.09	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Образовательно-предметный	Выполняют: легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); Равномерно распределяют свои силы для завершения длительного бега.	19.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Контроль и коррекция знаний	Выполняют: легкоатлетические упражнения; Организуют и проводят подвижные игры; Соблюдают: правила взаимодействия с игроками.	20.09	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	Образовательно-предметный	Организуют и проводят подвижные игры-эстафеты; Соблюдают: правила взаимодействия с игроками; Характеризуют: значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения.	21.09	
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега	Образова	Организуют и проводят подвижные игры;	26.09	

	способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	тельно-предметный	выполняют: упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Образовательный-предметный	соблюдают: правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; -соблюдают правила взаимодействия с игроками.	27.09	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Образовательный-предметный	- выполняют легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега	28.09	
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	Контроль и коррекция знаний	- выполняют легкоатлетические упражнения; - регулируют физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений	3.10	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Образовательный-предметный	- выполняют легкоатлетические упражнения; - соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	4.10	
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Образовательный-предметный	- выполняют разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; организующие строевые команды и приемы	5.10	
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование Разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Контроль и коррекция знаний	- выполняют правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	10.10	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Образовательный-предметный	- выполняют легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту	11.10	

18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	Образовательно-предметный	правильно передают эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	12.10	
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Образовательно-предметный	- творчески подходят к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	17.10	
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Образовательно-предметный	- соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -организуют и проводят подвижные игры	18.10	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	Образовательно-предметный	- выполняют упражнения для развития ловкости и координации	19.10	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Образовательно-предметный	- выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	24.10	
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Образовательно-предметный	- выполняют сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	25.10	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Контроль и коррекция знаний	- соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организуют и проводят подвижные игры	26.10	

25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Образовательно-предметный	- выполняют упражнения для развития ловкости и координации		
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг)	Контроль и коррекция знаний	- выполняют броски и набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук		
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Образовательно-предметный	- выполняют упражнения акробатики методом круговой тренировки; - организуют и проводят подвижные игры		
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Образовательно-предметный	- технически правильно выполняют перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдают правила взаимодействия с игроками; - организуют и проводят подвижные игры		
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Образовательно-предметный	- соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине		
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Образовательно-предметный	- технически правильно выполняют акробатические элементы (кувырки); - соблюдают правила безопасного поведения во время занятий		
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Образовательно-предметный	- выполняют упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организуют и проводят подвижные игры в помещении		

32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Комплексный	выполняют упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств		
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	Образовательно-предметный	организуют и проводят подвижные игры в помещении соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Образовательно-предметный	точно бросают мяч; выполняют упражнения по профилактике нарушения осанки		
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	Образовательно-предметный	технически правильно бросают и ловят мяч при быстром движении; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма		
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Образовательно-тренировочный	Распределяют свои силы во время медленного разминочного бега; Правильно выполняют броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Образовательно-тренировочный	Выполняют броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук		
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Образовательно-предметный	- организуют и проводят подвижные игры		
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование	Образовательно-	Выполняют движение с мячом с изменением направления; соблюдают правила взаимодействия		

	броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в минибаскетбол.	предметный	с игроками		
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Образовательнотренировочный	Технически правильно выполняют повороты на месте с мячом в руках; Взаимодействуют с партнерами в игре		
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Образовательнопредметный	Выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Образовательнопредметный	Технически правильно выполняют ведение и броски мяча; - взаимодействуют с партнерами в игре		
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	Контроль и коррекция знаний	Выполняют броски мяча одной рукой разными способами; контролируют силу, высоту и точность броска		
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Образовательнопредметный	Технически правильно выполняют ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействуют с партнерами в игре		
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	Образовательнопредметный	- технически правильно выполняют ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину		
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	Образовательнопредметный	Технически правильно выполняют ведение мяча с изменением направления; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Образовательнопредметный	- самостоятельно подбирают подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы		

48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	Образовательно-предметный	Выполняют упражнения для развития ловкости и координации; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	Образовательно-предметный	Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой		
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Образовательно-тренировочный	Технически правильно выполняют движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции		
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Образовательно-тренировочный	Подбирают лыжи и палки по росту; Технически правильно выполняют попеременный двухшажный ход на лыжах с палками		
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Образовательно-предметный	самостоятельно организуют и проводят разминку перед ходьбой на лыжах		
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Образовательно-предметный	Технически правильно выполняют одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон		
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Образовательно-предметный	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)		
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Образовательно-тренировочный	Выполняют упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций		
56	Совершенствование чередования шага и хо-	Образова	выявляют характерные ошибки в тех-		

	да на лыжах во время прохождения дистанции	тельно-тренировочный	нике выполнения лыжных ходов		
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Образовательно-тренировочный	Технически правильно выполняют повороты, спуски и подъемы на лыжах		
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	Образовательно-тренировочный	Выполняют упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения		
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Образовательно-предметный	Технически правильно выполняют двигательные действия лыжной подготовки, используют их в соревновательной деятельности		
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Образовательно-предметный	Организуют игровую деятельность с учетом требований ее безопасности		
61.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Образовательно-предметный	Технически правильно выполняют броски и ловлю волейбольного мяча		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Образовательно-тренировочный	Выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионер-бол	Образовательно-предметный	Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		
64	Совершенствование подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Образовательно-	Технически правильно выполняют подачу мяча через сетку броском одной		

	Игра в пионер-бол	предметный	рукой из зоны подачи		
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер-бол	Образова тельно- предметный	Выполняют упражнения с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Образова тельно- предметный	Выполняют игровые упражнения с элементами волейбола		
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Образова тельно- тренировоч ный	Выполняют упражнения для развития ловкости и координации		
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионер-бол	Образова тельно- тренировоч ный	организую и проводят подвижные игры с мячом; соблюдают правила взаимодействия с игроками		
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партне-ром	Образова тельно- тренировоч ный	Технически правильно выполняют подачу и передачу мяча через сетку		
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;- прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Образова тельно- предметный	Выполняют упражнения с элементами волейбола; Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волей-бола	Образова тельно- тренировоч ный	Технически правильно выполняют подачу и передачу мяча через сетку различными способами		

72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Образовательно-предметный	Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями		
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионер-бол с элементами волейбола	Образовательно-тренировочный	Выполняют упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол		
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионер-бол с элементами волейбола	Контроль и коррекция знаний	организуют и проводят подвижные игры с мячом; соблюдают правила взаимодействия с игроками		
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионербол	Образовательно-предметный	Применяют элементы волейбола в игре в пионербол; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Образовательно-предметный	Творчески подходят к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	Образовательно-предметный	Технически правильно выполняют упражнения акробатики; Организуют и проводят подвижные игры		
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	Образовательно-предметный	Выполняют упражнения на гимнастическом бревне, контролируют осанку при выполнении упражнений		
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Образовательно-тренировочный	Выполняют упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне		
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Образовательно-	Характеризуют роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств		

	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	предметный			
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Контроль и коррекция знаний	Выполняют упражнения для развития равновесия; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Образовательно-предметный	Технически правильно выполняют опорный прыжок через гимнастического козла		
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Контроль и коррекция знаний	Выполняют упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; Удерживают стойку на руках в течение длительного времени		
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	Образовательно-предметный	организуют и проводят подвижные игры; соблюдают правила взаимодействия с игроками		
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	Образовательно-предметный	Технически правильно выполняют упражнения на перекладине; Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Контроль и коррекция знаний	характеризуют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль и коррекция знаний	Выполняют упражнения для развития гибкости; Организовывают и проводят занятия Физической культурой с профилактической направленностью		

88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Образовательно-предметный	Организуют и проводят занятия физической культурой с профилактической направленностью		
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	Образовательно-предметный	Выполняют упражнения гимнастики для глаз, упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	Образовательно-тренировочный	Выполняют упражнения гимнастики и акробатики, применяют их в игровой и соревновательной деятельности		
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	Образовательно-тренировочный	Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Контроль и коррекция знаний	Характеризуют способы закаливания организма; Технически правильно выполняют челночный бег		
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потерностях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Образовательно-предметный	Оказывают доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потерностях		
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Контроль и коррекция знаний	Соблюдают правила взаимодействия с игроками; организуют и проводят подвижные игры		
95	Контроль за развитием двигательных	Образова	метают теннисный мяч на дальность с правильной		

	качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	тельно-предметный	постановкой руки		
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	Контроль и коррекция знаний	контролируют нагрузку в процессе выполнения учебных заданий		
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол		Технически правильно выполняют двигательные действия легкой атлетики		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	Контроль и коррекция знаний	Равномерно распределяют свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивают величину нагрузки по частоте пульса		
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Образовательно-предметный	Равномерно распределяют свои силы во время бега с ускорением; оценивают величину нагрузки по частоте пульса		
100	Т.Б в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Подвижная игра «Салки»	Контроль и коррекция знаний	Равномерно распределяют свои силы для завершения бега; оценивают величину нагрузки по частоте пульса		
101	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.	Контроль и коррекция знаний	Подбирают эстафеты и формулировать их правила; Организуют и проводят «Веселые старты»; Соблюдают правила взаимодействия с игроками		
102	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных	Образовательно-познавательный	Называют игры и формулируют их правила; Организуют и проводят подвижные игры в помещении; Соблюдают правила взаимодействия		

	качеств: бег на 30 м (скорость)	ый	с игроками		
--	---------------------------------	----	------------	--	--