

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 20»

«Согласовано»

Протокол заседания

методического объединения

№ 01 от 21.08.2017



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 20»

Т.А.Эктова

Приказ № 129 от 30.08.2017

Рабочая программа по физической культуре

Класс: 4 класс Б

Ф.И.О. педагога-разработчика программы: Митина Ирина Юрьевна

Педагогический стаж: 3 года

Квалификационная категория: I квалификационная категория

Рязань

2017-2018 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — (Стандарты второго поколения);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от « 29 » декабря 2010 г. № 189;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/14 учебный год";
- Приказ Министерства образования и науки РФ №2357 от 22 сентября 2011 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 декабря 2012 №22540) «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373»;
- авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- Примерной программы начального общего образования, образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школа №20».

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
- Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
- Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
- Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Класс
		4
1	Теория физической культуре	8
2	Гимнастика с основами акробатики	19
3	Легкая атлетика	35
4	Лыжная подготовка	15
5	Спортивные и подвижные игры	25
	Итого	102

При планировании учебного материала для учащихся начальной школы настоящей программы были внесены изменения:

При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», его содержание заменено легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Основная литература для учителя		
1	Примерная программа начального общего образования. ФГОС. В 2-х частях. - М.: Просвещение, 2010.	Д
2	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
3	Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: Просвещение.	Д
4	Матвеев А.П. Учебники для учащихся 1-4 классов: Физическая культура. 1 класс; Физическая культура. 2 класс; Физическая культура. 3-4 классы.	К
Дополнительная литература для учителя		
1	Патрикеев А. Ю., Артуманов С. Г. Физическая культура. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева. – Волгоград: Учитель, 2013.	Д

Технические средства обучения		
1	Музыкальная колонка mp3	Д
Учебно-практическое оборудование		
1	Козел гимнастический	Д
2	Канат для лазанья	П
3	Скамейка гимнастическая деревянная	П
4	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые мячи (мягкие)	Ф
6	Палка гимнастическая	К
7	Скакалка детская	К
8	Мат гимнастический	П
9	Гимнастический подкидной мостик	Д
10	Кегли	К
11	Обруч железный и пластиковый детский	Д
12	Планка и стойка для прыжков в высоту	Д
13	Флажки разметочные	Д
14	Рулетка измерительная	Д
15	Лыжи детские (в личном пользовании учеников)	К
16	Сетка волейбольная	Д
17	Аптечка	Д

Особенности класса, в котором будет реализован данный учебный курс

Класс компенсирующего обучения, в котором обучается 16 человек: 13 мальчиков и 3 девочки. 15 человек имеют II группу здоровья, 2 ученика – III группу здоровья. Физическая нагрузка на уроках рассчитана таким образом, чтобы не навредить здоровью учащихся.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование
Физическая культура
А.П. Матвеев
4 класс
УМК «Перспектива»

№ п/п урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся	Форма контроля	Использование компьютерного оборудования, программного обеспечения, дидактических средств, учебного оборудования, цифровых ресурсов
«Знания о физической культуре». 1 час					
1.	Ведение дневника самоконтроля. (Теория). Задачи урока: 1. Научить детей пользоваться дневником самоконтроля.		Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.	Текущий	Интерактивная доска, проектор, презентация по истории спортивных состязаний.
«Способы физкультурной деятельности». 1 час.					
2.	Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока: 1. Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.		Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.	Текущий	Наглядные пособия для демонстрации оказания первой помощи.
«Легкая атлетика». 18 часов					
3.	Бег с высокого старта. Задачи урока: 1. Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги).		Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	

	2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.				
4.	Бег с высокого старта. Задачи урока: 1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.		Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Гимнастические палки. Разметочные флажки.
5.	Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1. Бег по 30,60,100 метров. 2. Развитие выносливости, быстроты.		Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Гимнастические палки. Разметочные флажки.
6.	Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1. Бег по 30,60,100 метров. 2. Развитие выносливости, быстроты.		Выполнять стартовое ускорение из положения высокого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).	Текущий	Скакалки. Разметочные флажки.
7.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1. Обучить низкому старта, стартовому ускорению, финишированию.		Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.	Текущий	Скакалки. Разметочные флажки.
8.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1. Повторить низкий старт,		Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Разметочные флажки.

	стартовое ускорение, финиширование.				
9.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1. Совершенствовать низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).	Текущий	Разметочные флажки.
10.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Закрепить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).	Зачет	Разметочные флажки.
11.	Прыжок в длину с места. Задачи урока: 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развитие прыгучести.		Описывать технику выполнения прыжка в длину с места.	Текущий	Магнитофон для проведения комплекса упражнений.
12.	Прыжок в длину с места. Задачи урока: 1.Совершенствовать прыжки в длину с места. 2.Развитие прыгучести.		Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.	Текущий	Магнитофон для проведения комплекса упражнений.
13.	Прыжок в длину с места. Задачи урока: 1.Закрепить прыжки в длину с места. 2.Развитие прыгучести.		Демонстрировать технику прыжка в длину в условиях учебной деятельности.	Текущий	Магнитофон для проведения комплекса упражнений.
14.	Прыжок в длину с места. Задачи урока: 1.Закрепить прыжки в длину с места.		Демонстрировать технику прыжка в длину в условиях учебной деятельности.	Зачет	Магнитофон для проведения комплекса упражнений.

	2.Развитие прыгучести. 3.Контрольный тест прыжок в длину с места.				
15.	Прыжок в длину с разбега. Задачи урока: 1.Совершенствовать прыжок в длину с разбега. 2.Развитие прыгучести.		Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	Текущий	Яма с песком.
16.	Прыжок в длину с разбега. Задачи урока: 1.Совершенствовать прыжок в длину с разбега. 2.Развитие прыгучести.		Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.	Текущий	Яма с песком.
17.	Прыжок в длину с разбега. Задачи урока: 1.Закрепить прыжок в длину с разбега. 2.Развитие прыгучести.		Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Яма с песком.
18.	Прыжок в длину с разбега. Задачи урока: 1.Закрепить прыжок в длину с разбега. 2.Развитие прыгучести.		Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Зачет	Яма с песком.
19.	Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		Описывать технику метания мяча на дальность и в цель.	Метание в цель: из 5 попыток 3 попасть.	Мячи малые мягкие.
20.	Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Закрепить метание малого		Демонстрировать технику метания мяча на дальность и в цель.	Метание в цель: из 5 попыток 3 попасть.	Мячи малые мягкие.

	мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.				
«Подвижные игры на материале легкой атлетики» 8 часов					
21.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».		Выполнять правила игры.	Текущий: фронтальный опрос по правилам игры.	
22.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».		Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.	Текущий: фронтальный опрос по правилам игры.	
23.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».		Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий: фронтальный опрос по правилам игры.	Мяч волейбольный
24.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».		Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Текущий	Мяч волейбольный
25.	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».		Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.	Текущий: фронтальный опрос по правилам игры.	
26.	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».		Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	
27.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».		Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.	Текущий: фронтальный опрос по правилам игры.	
28.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий		Включать подвижные игры в организацию и проведение активного	Текущий	

	лишний».		отдыха и досуга.		
«Знания о физической культуре». 1 час					
29.	История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Задачи урока: 1. Ознакомить детей с историей физической культурой в нашей стране.		Раскрывать роль и значение занятий физической культуры в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Петр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов).	Текущий	Презентация о развитии физической культуры в России в 17-19 вв.
«Способы физкультурной деятельности». 1 час					
30.	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Задачи урока: 1. Научить детей записывать свои данные, и упражнения.		Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.	Текущий	Интерактивная доска, тетради для записей.
«Подвижные игры с элементами гимнастики». 7 часов					
31.	Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».		Выполнять правила игры.	Текущий	Мячи малые мягкие
32.	Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».		Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать терпимость и сдержанность к своим ошибкам и ошибкам товарищей.	Текущий	Мячи малые мягкие
33.	Подвижные игры «Четыре		Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Мяч волейбольный

	стихий», «Подвижная мишень».				
34.	Подвижные игры «Четыре стихий», «Подвижная мишень».		Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Текущий	Мяч волейбольный
35.	Подвижные игры «Четыре стихий», «Подвижная мишень».		Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.	Текущий	Мяч волейбольный
36.	Подвижные игры «Эстафеты».		Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Текущий	Кегли, железные обручи, мяч волейбольный.
37.	Подвижные игры «Эстафеты».		Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Текущий	Кегли, железные обручи, мяч волейбольный.
«Гимнастика с основами акробатики». 12 часов					
38.	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.		Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Скамейка гимнастическая деревянная, гимнастические маты.
39.	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.		Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».	Выполнить комбинацию из разученных элементов.	Скамейка гимнастическая деревянная, гимнастические маты.
40.	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.		Характеризовать основные правила самостоятельного освоения	Выполнить комбинацию	Скамейка гимнастическая деревянная,

	Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне. 3. Выполнение комбинации на оценку.		акробатических упражнений и комбинаций.	из разученных элементов. Зачет.	гимнастические маты.
41.	Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1. Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3 приема. 2. Развитие силы, выносливости и координации движений.		Лазать по гимнастической стенке, канату.	Текущий	Канат для лазанья.
42.	Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1. Развитие силы, выносливости и координации движений. 2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.		Лазать по гимнастической стенке, канату.	Оценка техники лазанья по канату.	Канат для лазанья.
43.	Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1. Развитие силы, выносливости и координации движений. 2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.		Лазать по гимнастической стенке, канату.	Зачет	Канат для лазанья.
44.	Стойка на лопатках.		Выполнять упражнения на развитие	Текущий	Гимнастические маты.

	Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		координации, равновесия.		
45.	Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		Выполнять упражнения на развитие координации, равновесия.	Выполнить комбинацию из разученных элементов.	Гимнастические маты.
46.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		Повторять и закреплять умение прыгать на скакалке.	Текущий	Скакалки, гимнастические палки.
47.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		Повторять и закреплять умение прыгать на скакалке.	Зачет	Скакалки, гимнастические палки.
48.	Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1.Развитие гибкости. 2.Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на		Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.	Текущий	Гимнастические маты.

	спине.				
49.	Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.		Демонстрировать технику выполнения акробатических комбинаций.	Зачет	Гимнастические маты.
«Знания о физической культуре». 1 час					
50.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока: 1. Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.		Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления.	Текущий: фронтальный опрос	ИКТ, презентация об оказании первой медицинской помощи.
«Способы физической культуры». 1 час					
51.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.		Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Тетради для записей.
«Лыжная подготовка». 15 часов					
52.	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах.		Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.	Текущий	Лыжи
53.	Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней		Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.	Текущий	Лыжи

	скоростью.				
54.	Попеременный двухшажный ход с палками.		Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).	Текущий	Лыжи
55.	Одновременный двухшажный ход.		Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для ее самостоятельного освоения.	Текущий	Лыжи
56.	Одновременный двухшажный ход		Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.	Текущий	Лыжи
57.	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.		Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.	Текущий	Лыжи
58.	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.		Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.	Зачет	Лыжи
59.	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».		Демонстрировать техники подъема «полуелочкой» и «лесенкой».	Текущий	Лыжи
60.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		Совершенствовать технику поворотов переступанием.	Текущий	Лыжи
61.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		Демонстрировать развитие выносливости.	Текущий	Лыжи
62.	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по		Демонстрировать развитие выносливости.	Текущий	Лыжи

	пересеченной местности.				
63.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		Демонстрировать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°), развивать выносливость.	Текущий	Лыжи
64.	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.		Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.	Зачет	Лыжи
65.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.	Текущий	Лыжи
66.	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.		Демонстрировать развитие выносливости.	Текущий	Лыжи
«Гимнастика с основами акробатики». 7 часов					
67.	Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1.Повторить ТБ на уроках гимнастики. 2.Обучить кувырку вперед назад.		Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.	Текущий	Гимнастические маты.
68.	Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2.Закрепить кувырок вперед назад.		Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.	Тестирование на гибкость.	Гимнастические маты.
69.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Обучить опорному прыжку через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	Текущий	Гимнастический подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастический козел.
70.	Опорный прыжок через гимнастического козла.		Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с	Текущий	Гимнастический подкидной мостик,

	Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.		гимнастические маты, гимнастический козел.
71.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Контрольный тест опорного прыжка через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.		Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.	Зачет	Гимнастический подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастический козел.
72.	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Обучить из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.		Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.	Текущий	Низкая перекладина.
73.	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Зачет - из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.		Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	Зачет	Низкая перекладина.

	2.Развитие гибкости и ловкости.				
«Подвижные игры с элементами спортивных игр». 7 часов					
74.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Задачи урока: 1. Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2. Развитие коллективизма.		Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Баскетбольный мяч.
75.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Задачи урока: 1. Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2. Развитие коллективизма.		Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Баскетбольный мяч.
76.	Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1. Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2. Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.		Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Баскетбольный мяч.
77.	Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1. Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2. Совершенствование технике		Демонстрировать технику ведения и передачи мяча правой, левой рукой. Выполнять различные комбинации.	Текущий	Баскетбольный мяч.

	ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.				
78.	Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1. Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2. Закрепление технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.		Демонстрировать технику ведения и передачи мяча правой, левой рукой. Выполнять различные комбинации.	Зачет	Баскетбольный мяч.
79.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Организовать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам.	Текущий	Баскетбольный мяч.
80.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Организовать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам.	Текущий	Баскетбольный мяч.
«Знания о физической культуре». 1 час					
81.	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).		Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.	Текущий	ИКТ, презентация о правилах закаливания.
«Способы физической деятельности». 1 час					
82.	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.		Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.	Текущий	Гимнастические маты.
«Легкая атлетика». 17 часов					
83.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом		Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом	Текущий	Планка и стойка для прыжков в высоту.

	«перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.		«перешагивание».		Гимнастические маты. Скакалки.
84.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.		Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.	Текущий	Планка и стойка для прыжков в высоту. Гимнастические маты. Скакалки.
85.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.		Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).	Текущий	Планка и стойка для прыжков в высоту. Гимнастические маты. Скакалки.
86.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на		Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).	Зачет	Планка и стойка для прыжков в высоту. Гимнастические маты. Скакалки.

	скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Зачет прыжков в высоту.				
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Повторения прыжка в высоту.		Описывать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Текущий	Планка и стойка для прыжков в высоту. Гимнастические маты. Скакалки.
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепить прыжок в высоту.		Правильно выполнять движения в прыжках. Правильно приземляться.	Текущий	Планка и стойка для прыжков в высоту. Гимнастические маты. Скакалки.
89.	Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 60 и 100 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м и 100 м.	Текущий	Спортивная дорожка для бега с разметкой 60 и 100 метров.
90.	Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 60 и 100 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м и 100 м.	Тестирование на скорость	Спортивная дорожка для бега с разметкой 60 и 100 метров.

91	Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 400 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 400 м.	Текущий	Спортивная дорожка для бега 400 метров.
92.	Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 400 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 400 м.	Тестирование на скорость.	Спортивная дорожка для бега 400 метров.
93.	Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 1000метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бег.	Текущий	Беговая дорожка.
94.	Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 1000метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		Бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бег.	Тестирование на выносливость.	Беговая дорожка.
95.	Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Повторить метанию малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		Метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Мяч малый мягкий.
96.	Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Закрепить метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		Метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Мяч малый мягкий.
97.	Метания на дальность и в		Метать из различных положений на	Текущий	Мяч малый мягкий.

	цель. Задачи урока: 1.Совершенствовать метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		дальность и в цель.		
98.	Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Контрольный урок-метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		Метать из различных положений на дальность и в цель.	Зачет	Мяч малый мягкий.
99.	Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Развитие меткости.		Метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Мяч малый мягкий.
«Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 3 часа					
100.	Тема урока: Двусторонняя игра. Задачи урока: 1 .Бег 2 минуты. 2. Повторить правила игры «Пионербол». Игра на победителя.		Выполнять технические приемы игры «Пионербол» в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Мяч волейбольный.
101.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Задачи урока: 1.Закрепить владение мячом. 2.Развить командные способности.		Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Мяч футбольный.
102.	Обводка стоек. Учебная		Организовывать игру в футбол, играть по	Текущий	Мяч футбольный.

	игра в футбол по упрощённым правилам. Задачи урока: 1.Закрепить владение мячом. 2.Развить чувство коллективизма.		упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.		
--	--	--	---	--	--