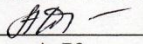




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа  
Бельговского сельского поселения**

<b>Рассмотрено</b> На заседании методического совета Протокол № _____ «__»_____ 2017г.	<b>Согласовано</b> Зам. директора МБОУ ООШ Бельговского сельского поселения  Дигор А.К. «28» 08 _____ 2017г.	<b>Утверждено</b> Директор МБОУ ООШ Бельговского сельского поселения  Кузюрин О.И.  «20» _____ 2017г.
--	---	--

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура» 4 класс.**

Разработчик программы:  
учитель начальных классов  
Шишкова К. И.

2017 – 2018 учебный год.



### Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 4 класса **МБОУ ООШ с.п. Бельго** составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по физической культуре;

Основной образовательной программой ООО **МБОУ ООШ с.п. Бельго**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы Министерства образования РФ и авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;



- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Место учебного предмета**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования – 3 часа в неделю, 105 часов, 35 учебных недель.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, 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.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирования 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 и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;



- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Содержание курса**

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

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

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

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

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).



## **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».



На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### Учебно – тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование:	92
	– гимнастика с основами акробатики	18
	– легкая атлетика	16
	– лыжные гонки	20
	– подвижные игры	18
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	23
	Итого:	105

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:



- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 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.

В 1 – 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.

#### **Список литературы**

3. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений, 2011
4. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2014



**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
4 класс (105 часов)**

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>									
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках физ. культуры. Немного истории. Развитие физической культуры в России.	1	Вводный	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на уроках физической культуры, на спортивной площадке. Ознакомление с историей развития физической культуры в России.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физ. культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.	Текущий	Повторить ТБ	02.09.
2	2	От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.	1	Комплексный	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки.	Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.	Текущий		05.09.
3	3	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких	1	Комплексный	Ознакомление с основными причинами возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правилами предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой,	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.	Текущий		07.09.



		травмах.			лыжной подготовкой.						
4	4	Закаливан ис.	1	Комплек сный	Ознакомление с приемами закаливания (водных процедур, хождение босиком по росе и т.д.)	Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.	Текущий			09.09.	
<b>Способы физической деятельности (6)</b>											
5	1	Наблoden ия за своим физически м развитием и физическо й подготовл енностью. Цель и задачи наблoden ия за показателя ми индивидуа льного физическо го развития и физическо й подготовл енности.	1	Комплек сный	Комплекс ОРУ №1. Контроль за состоянием физической подготовленности.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физической развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.	Текущий			12.09.	
6	2	Измерение длины и массы тела.	1	Учетный	Комплекс ОРУ №1.	Выполнять тестовые процедуры для оценки показателей физического развития и	Текущий			14.09.	



7	3	Измерение показателей осанки и физических качеств.	1	Учетный	Комплекс ОРУ №1.	развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.	Текущий	16.09.	
8	4	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1	Учетный	Контроль за состоянием физической подготовленности (скоростные качества, выносливость).	Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физической подготовки и направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.	Текущий	19.09.	
9	5	Техника выполнения тестовых заданий.	1	Учетный	Контроль за состоянием физической подготовленности – тестирование.		Текущий	21.09.	
10	6	Техника выполнения тестовых заданий.	1	Учетный			Текущий	23.09.	
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>									
11	1-11	Легкая атлетика (11 ч) Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по легкой атлетике. Контроль за состоянием	1	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять	Текущий	Комплекс 1	26.09.



<p>физической подготовленности: «челночный» бег 4x9 м; подтягивание; прыжок в длину с места.</p> <p>Тестирование. Бег 30 м; бег 6 – мин.</p>	<p>1</p>	<p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60м).</p>	<p>18.09. 30.09. 03.10. 05.10.</p>
<p>Высокий старт. Высокий старт с опорой на одну руку.</p> <p>Специально – беговые упражнения. : бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Бег 60 м.</p>	<p>1</p>	<p>Комплексный Комплексный Учетный</p> <p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p>	<p>Текущий Комплекс 1</p> <p>Текущий Комплекс 1</p> <p>Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5</p>	<p>30.09. 03.10. 05.10.</p>
<p>Прыжки</p>	<p>1</p>	<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях</p>	<p>07.10</p>



				Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	сравнительной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.				
			1	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 1	10.10.
			1	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка.	Текущий	Комплекс 1	12.10
		Метание	1	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технические приемы метания теннисного мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 1	14.10
			1	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технические приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 1	17.10
			1	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	Комплекс 1	19.10
22-32	12-22	Кроссовая подготовка (11 ч) Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития быстроты, выносливости и скоростно-	Текущий	Комплекс 1	21.10.



				силовых способностей.	Текущий	Комплекс 1	24.10
			Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.	Текущий	Комплекс 1	26.10.
			Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.	Текущий	Комплекс 1	28.10.
			Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибки товарищей.	Текущий	Комплекс 1	28.10. 04.11.
			Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Комплекс 1	09.11
			Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1	11.11. 14.11
			Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Без учета времени	Комплекс 1	16.11.
33-38	23-28	Гимнастика (6 ч) Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 2	18.11



	равновесии	1	Комплек- ный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.	Текущий	Комплекс 2	19.11. 23.11.
		1	Комплек- ный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»		Текущий	Комплекс 2	25.11. 26.11.
		1	Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.	Фронталь ный: выполне- ние комбина- ции из разучен- ных элементов	Комплекс 2	20.11.
39 - 44	29-34 Висы (6 ч)	1	Комплек- ный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Описывать технику переворотов толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 2	01.12.
		1	Комплек- ный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	Текущий	Комплекс 2	03.12.







				Комплек- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.	Текущий	Комплекс 2	21.12
				Комплек- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	23.12
				Комплек- ный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств				24.12

				Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.	Оценка техники лазанья по канату	Комплекс 2	26.12
--	--	--	--	---------	---	--	----------------------------------	------------	-------

51	Подвижные игры (10 ч)	41-50		Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибки товарищей.	Текущий	Комплекс 3	24.03
-				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	04.04
60				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.	Текущий	Комплекс 3	06.04
				Комплек- ный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами	Текущий	Комплекс 3	07.04

462  
28.12  
11.12

102



				игры и техники безопасности.			
1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Текущий	Комплекс 3	11.04	
1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.	Текущий	Комплекс 3	13.04	
1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 3	14.04	
1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 3	18.04	
2	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 3	20.04 21.04	
61-63	3	Лыжные гонки (20 ч) Правила ТБ во время занятий на лыжах. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход.	Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход.	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на	Текущий	11.01. 13.01. 14.01.	

«Специальные игры»  
(перспектива) →



64-66	<b>54-56</b>	Торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Торможение «плугом».	3	Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 1, 2 классов)	одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для ее самостоятельного освоения.	Текущий	18.01. 20.01. 21.01.
67-69	<b>57-59</b>	Повторение техники поворотов переступания ем.	3	Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса)	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на	Текущий	25.01. 27.01. 28.01.
70-72	<b>60-62</b>	Повторение спуска в низкой стойке.	3	Спуск в низкой стойке (повторение материала 2, 3 классов)	одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.	Текущий	01.02. 03.02. 04.02.
73-75	<b>63-65</b>	Повторение техники чередования изученных ходов во время передвижения передвигаемая по учебной дистанции.	3	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса)	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Взаимодействовать со сверстниками. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибки товарищей.	Текущий	08.02. 10.02. 11.02.
76-77	<b>66-67</b>	Освоение одновременного одношажного хода.	2	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.		Текущий	15.02. 17.02.
78-79	<b>68-69</b>	Разучивание техники передвижения одновременного одношажного	2	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.		Текущий	18.02. 22.02.

06-02



	о хода.									
80	70	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций до 1 км. Игры на повторение пройденного материала в зимний период.	1	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций					Текущий	24.02
81	71	Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный			Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	25.02
82	72		1		Комплексный					19.02
83	73		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный			Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.	Текущий	02.03
84	74		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Комплексный				Текущий	09.03
				Развитие координационных способностей						
85	75		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	Комплексный			Выполнять правила игры. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и	Текущий	09.03







93	83	Легкая атлетика. (4 ч) Бег и ходьба	1	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 4	25.04
94	84		1	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.	Текущий	Комплекс 4	27.04
95	85		1	Комплексный	Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений				28.04
96	86		1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м)	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0	Комплекс 4	04.05
97	87	Прыжки (3 ч) Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		Текущий	Комплекс 4	05.05
98	88	Тестирование физических качеств.	1	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		Текущий	Комплекс 4	07.05



99	89	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Комплекс 4	16.05.
100	90-92	Метание (3 ч) Метание мяча на дальность.	1	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать технику метания мяча.	Текущий	Комплекс 4	16.05.
101		Метание мяча на дальность с разбега.	1	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать технику броска.	Текущий	Комплекс 4	17.05.
102		Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибки товарищей.	Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания (зачет)	Комплекс 4	18.05.
103-105	Резерв 93-95		3	Комплексный		Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Организовать игру в волейбол, футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.		Задание на лето. Правила ТБ поведения на воде, приема закаливания.	19.05. 23.05. 25.05.



