

РАССМОТРЕНА
на МО учителей физкультуры, обж и технологии
МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
Протокол от «29» августа 2017 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**
Приказом МБОУ Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
от «30» августа 2017 г. №222
Директор _____ / Т.А. Башлыкова

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение - Займищенская средняя
общеобразовательная школа им. Ф.Г.Светика
г. Клинцы Брянской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

2,4 класс

2017 - 2018 учебный год

Учитель: Алексеенко Андрей Александрович

**г.Клинцы
Брянской области**

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре

Учебник:

В.И.Лях «Физическая культура» Учебник 1-4. - М: Просвещение, 2011г

Цели и задачи курса:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из

области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы двигательной деятельности»** и **«Физическое совершенствование»**.

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование»** (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Льжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе

предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В **I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

В **III классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В **IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделу «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе — 99 ч, во 2 - 4 классах по 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у

учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

Предметные результаты

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

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программы учащиеся должны:

иметь представление:

- о возникновении физической культуры у древних людей, возникновении первых соревнований, о зарождении древних Олимпийских игр, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;

- 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;

- измерять частоту сердечных сокращений.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Содержание курса

Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура. (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. (2ч)

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. (6ч)

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (9ч)

Самостоятельные занятия. (3ч)

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

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

Физическое совершенствование (81ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (24ч)

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(18ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (39ч)

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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.

Подвижные игры разных народов.

4 класс (102 часа)

Содержание курса

Знания о физической культуре (12ч)

Физическая культура. (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры. (4ч)

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. (4ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности (9ч)

Самостоятельные занятия. (3ч)

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(3ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

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

Физическое совершенствование (81ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (24ч)

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки(18ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (39ч)

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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.

Подвижные игры разных народов.

исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Д
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) - Д
6. Канат для лазания с механизмом крепления - Д
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический - Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический -
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей –
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Г
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные - Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Д
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФГОС: начальное общее образование / <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959>
2. Примерные программы начального общего образования / <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=531>
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=985>
4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе / <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=450>
5. Планируемые результаты начального общего образования / <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=957>
6. Ковалько В. И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2003. – 272 с
7. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 1997г.
8. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. В.И. Ковалько. Москва. Издательство «ВАКО» 2009г.
9. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.

Тематическое планирование по физической культуре в 2 классе

№	Название темы раздела.	Количество часов	Планируемые результаты по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Ученик научится(узнает): • Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • Рассказывать, что такое физические качества. • Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; • Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; • Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;. Ученик получит возможность научиться: • Измерять частоту сердечных сокращений; • Оказывать первую помощь при травмах; • Рассматривать физическую культуру как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, • Определять базовые понятия и термины режима дня школьника и применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями. • Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. • Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;
2.	Легкая атлетика	24	Ученик научится (узнает): • <i>Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;</i> • <i>Технике высокого старта;</i> • <i>Пробежать на скорость дистанцию 30м;</i> • <i>Выполнять челночный бег 3х10 м;</i> • <i>Выполнять беговую разминку;</i> • <i>Выполнять метание как на дальность, так и на точность;</i> • <i>Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;</i> • <i>Бегать различные варианты эстафет;</i> • <i>Преодолевать полосу препятствий;</i> • <i>Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;</i> • <i>Пробежать 1 км.</i> Ученик получит возможность научиться: • 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;

			• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; • Описывать технику прыжковых упражнений; • Осваивать технику прыжковых упражнений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения 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 набивного мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; • Описывать технику метания малого мяча.
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	39	Ученик научится(узнает): • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. Ученик получит возможность научиться: • 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; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками

			подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; • Использовать подвижные игры для активного отдыха.
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Ученик научится(узнает): • Строиться в шеренгу и колонну; • Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • Выполнять наклон вперед из положения стоя; • Выполнять подъем туловища за 30с на скорость • Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; • Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; • Выполнять вис на время; • Проходить станции круговой тренировки; • Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • Лазать по канату; • Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; • Выполнять висы не перекладине; • Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; • Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; • Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах; • Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; • Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками. Ученик получит возможность научиться: • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • Осваивать технику акробатических упражнений и 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 при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении

			<i>гимнастических упражнений;</i> • <i>Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</i>
6.	Лыжная подготовка	18	Ученик научится(узнает): • Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; • Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; • Выполнять торможение падением; • Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; • Передвигаться на лыжах «змейкой»; • Обгонять друг друга; • Играть в подвижную игру «Накаты» Ученик получит возможность научиться: • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Дат а	Тема урока	Коли честв о часов	Характеристика основной деятельности ученика	Методическое сопровождение	Дидактическое сопровождение
Знания о физической культуре в процессе уроков Ученик научится(узнает): • Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • Рассказывать, что такое физические качества. • Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; • Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; • Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Ученик получит возможность научиться: • Измерять частоту сердечных сокращений; • Оказывать первую помощь при травмах; • Рассматривать физическую культуру как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, • Определять базовые понятия и термины режима дня школьника и применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями. • Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;					18-19	
Легкая атлетика – 12 ч. Ученик научится (узнает): • <i>Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;</i> • <i>Технике высокого старта;</i>					92-107	

• Пробегать на скорость дистанцию 30м; • Выполнять челночный бег 3х10 м; • Выполнять беговую разминку; • Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; • Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; • Бегать различные варианты эстафет; • Преодолевать полосу препятствий; • Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; • Пробегать 1 км. Ученик получит возможность научиться: • 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; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; • Осваивать технику прыжковых упражнений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;						
1		Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1мин. Игра «Класс, смирно!».	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для		
2		Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!».	1			
3		Оценивание в беге на 30м. Игра «Быстро	1			

		по местам!». Построение в колонну по одному. Бег 1 мин.		прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров		
4		Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Игра «Быстро по местам!». Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	1			
5		Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. игра «Салки». Бег 2 мин.	1			
6		Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3х10м. разучивание построения в шеренгу. Бег 2 мин в среднем темпе. Игра «Салки»	1			
7		Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3х10м. Игра «Запрещенное движение». Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин.	1			
8		Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Игра «Запрещенное движение». Бег 3 мин.	1			
9		Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Игра «Гонка мячей». Бег 3 мин.	1			
10		Оценивание челночного бега 3х10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Игра «Гонка мячей».	1			

		Бег 4 мин.				
11		Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук. Игра «Два Мороза». Бег 4 мин.	1			
12		Оценивание в беге 1000м. Игра «Два Мороза»	1			
Способы физкультурной деятельности Подвижные игры с элементами спортивных игр 15 часов Ученик научится(узнает): • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. Ученик получит возможность научиться: • 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;					128-136	
13		Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;		

		головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Два Мороза», «Удочка»	1	владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
14		Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Игра «Класс, смирно!». Тренировка в подтягивании на перекладине. Самостоятельное составление режима дня.	1			
15		Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3x10м. Игра «Класс, смирно!».	1			
16		Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с различными заданиями. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1			
17		Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Тренировка в подтягивании. Игра «Быстро по местам»	1			
18		Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Игра «Салки» (различный вариант).	1			

		Тренировка в подтягивании.			
19		Различные закаливающие процедуры. Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки».	1		
20		Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки»	1		
21		Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Игра «Запрещенное движение». Тренировка в подтягивании.	1		
22		Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков. Игра «Поймай мяч».	1		
23-24		Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей».	2		
25-26		Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	2		
27		Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1		
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики 21 час Ученик научится(узнает): <i>Строиться в шеренгу и колонну;</i>					

- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками.

.Ученик получит возможность научиться:

- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и 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 при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

		На материале гимнастики с основами	1	Ходить, бегать и прыгать при		
--	--	---	----------	-------------------------------------	--	--

28		акробатики. Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.		изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 ⁰ , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.		
29		Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1			
30		Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1			
31		Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	1			
32		Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	1			
33		Разучивание из стойки на лопатках пережат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	1			

34		Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	1			
35		Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	1			
36		Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты	1			
37		Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	1			
38		Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	1			
39		Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	1			

40		Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	1			
41		Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелезания по скамейке, канату. Разучивание поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты.	1			
42		Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевых.	1			
43		Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1			
44		Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1			
45		Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1			
46		Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты.	1			
47		Оценивание 6-ти минутного бега.	1			

		Строевые упражнения, лазание по канату.				
48		Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1			
Спортивно - оздоровительная деятельность Лыжные гонки 18 часов Ученик научится(узнает): • Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; • Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; • Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; • Выполнять торможение падением; • Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; • Передвигаться на лыжах «змейкой»; • Обгонять друг друга; • Играть в подвижную игру «Накаты» Ученик получит возможность научиться: • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.						
49		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом. Построение с лыжами. Укладка лыж на	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и		

		снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.		передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км		
50		Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	1			
51		Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м. Разучивание передвижения скользящим шагом.	1			
52		Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	1			
53		Разучивание спуска с уклона 15-20 ⁰ . совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м. Игра «Смелее с горки».	1			
54		Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Смелее с горки». Ходьба до 1км. Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1км.	1			
55		Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1км.	1			
56		Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.	1			

57		Оценивание спуска с уклона 15-20 ⁰ . совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1км. Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».	1			
58		Оценивание подъема ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый». Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	1			
59		Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км. пусков и подъемов в зависимости от рельефа.	1			
60		Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м. Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.	1			
61-62		Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км. Медленное передвижение до 1км.	2			
63-64		Передвижение скользящим шагом до 1000м.	2			
65-66		Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	2			

Подвижные и спортивные игры 12 часов

Ученик научится(узнает):

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;

- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха

67		ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
68		Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	1			
69		Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1			
70		Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1			
71		Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	1			
72		Комплекс с набивными мячами. Игра	1			

		«Заяц без логова».	
73		Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1
74		Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин.	1
75		Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди.	1
76		Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1
77		Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1
78		Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1

Легкая атлетика 12 часов

Ученик научится (узнает):

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

- *Технике высокого старта;*
- *Пробежать на скорость дистанцию 30м;*
- *Выполнять челночный бег 3х10 м;*
- *Выполнять беговую разминку;*
- *Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;*
- *Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;*
- *Бегать различные варианты эстафет;*
- *Преодолевать полосу препятствий;*
- *Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;*
- *Пробежать 1 км.*

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения 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 набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

79		Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1 мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для		
80		Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на	1			

		первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1 мин.		прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров		
81		Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1 мин.	1			
82		Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1 мин.	1			
83		Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1 мин.	1			
84		Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	1			
85		Разучивание челночного бега 3x10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	1			
86		Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 ми	1			

87		Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1			
88		Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1			
89		Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1			
90		Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1			
Общеразвивающие упражнения Спортивные и подвижные игры 12 часов Ученик научится(узнает): • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. Ученик получит возможность научиться: • 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; • Осваивать технические действия из спортивных игр;						
91		Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1			
92		Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин.				
93		Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1			
94		Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1			
95		Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	1			

96		Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.				
97		Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	1			
98		Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	1			
99		Разучить комплекс упражнений с волейбольными мячами. Различные варианты «Салок»	1			
100		Закрепление комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	2			
101		Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	2			
102		Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1			

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№	Название темы раздела.	Количество часов	Планируемые результаты по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Ученик научится(узнает): • Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; • Выполнять упражнения для утренней зарядки; • Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. Ученик получит возможность научиться: • Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; • Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; • Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»; • Анализировать ответы своих сверстников. • Составлять индивидуальный режим дня. • Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
2.	Легкая атлетика	24	Ученик научится (узнает): • <i>Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;</i> • <i>Технике высокого старта;</i> • <i>Пробегать на скорость дистанцию 30м;</i> • <i>Выполнять челночный бег 3х10 м;</i> • <i>Выполнять метание как на дальность, так и на точность;</i> • <i>Технике прыжка в длину с места;</i> • <i>Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;</i> • <i>Бегать различные варианты эстафет;</i> • <i>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;</i> • <i>Преодолевать полосу препятствий;</i> • <i>Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;</i> • <i>Пробегать 1 км.</i> Ученик получит возможность научиться: • 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; • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых 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 набивного мяча; • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; • Описывать технику метания малого мяча;.
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	39	Ученик научится(узнает): • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. Ученик получит возможность научиться: • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения 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; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; • Использовать подвижные игры для активного отдыха.

4.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Ученик научится(узнает): • Строиться в шеренгу и колонну; • Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; • Выполнять наклон вперед из положения стоя; • Выполнять подъем туловища за 30с на скорость • Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; • Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; • Выполнять вис на время; • Проходить станции круговой тренировки; • Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; • Лазать по канату; • Выполнять висы не перекладине; • Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; • Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; • Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; • Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками. Ученик получит возможность научиться: • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • Осваивать технику акробатических упражнений и 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 при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; • Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
5.	Лыжная подготовка	18	Ученик научится(узнает): • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и

			одновременным двухшажным ходом; • Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; • Переносить лыжи под рукой и на плече; • Проходить на лыжах 1,5 км; • Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; • Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; • Тормозить «плугом»; • Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой» Ученик получит возможность научиться: • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения; • Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество о часов	Характеристика основной деятельности ученика	Методическое сопровождени е	Дидактическое сопровождение
Знания о физической культуре в процессе уроков Ученик научится(узнает): - Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; - Выполнять упражнения для утренней зарядки; - Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. Ученик получит возможность научиться: - Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; - Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; - Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»; - Анализировать ответы своих сверстников. - Составлять индивидуальный режим дня. - Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток						
Легкая атлетика – 12 ч. Ученик научится (узнает): - Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; - Технике высокого старта; - Пробегать на скорость дистанцию 30м; - Выполнять челночный бег 3х10 м; - Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; - Технике прыжка в длину с места; - Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; - Бегать различные варианты эстафет; - Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; - Преодолевать полосу препятствий; - Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; - Пробегать 1 км.						

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых 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;

1		Физическая культура. Из истории физической культуры. Физические упражнения. Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	92-106	
2		Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин. Беседа « Олимпийские игры»	1			
3		Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1			
4		Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1			
5		Оценивание челночного бега 3x10м.	1			

		Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.				
6		Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	1			
7		Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1			
8		Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1			
9		Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	1			
10		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1			
11		Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1			
12		Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1			

Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола 15 часов Ученик научится(узнает): • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. Ученик получит возможность научиться: • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения 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; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; • Использовать подвижные игры для активного отдыха.						
13-		Оценивание наклонов вперед сидя на	1	Уметь играть в подвижные игры с	128-136	

14		полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».		бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
15		Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
16		Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	1			
17		Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
18		Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1			
19-20		Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
21-22		Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
23-24		Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	1			
25-26		Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1			
27-28		Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	1			

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики 21 час

Ученик научится(узнает):

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекувы, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками.

.Ученик получит возможность научиться:

- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и 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 при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; • Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.						
29		Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов;	107-127	
30		Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1			
31		Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1			
32		Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1			
33		Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1			

34		Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола		
35		Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1			
36		Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1			
37		Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	1			
38		Оценивание мота с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1			
39		Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°. Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1			
40		Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с	1			

		набивными мячами.				
41		Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1			
42		Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление виса прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
43		Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
44		Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
45		Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
46		Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
47		Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
48		Оценивание бега 6мин. Эстафеты с	1			

		гимнастическими предметами.				
49		Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	1			
Физическое совершенствование Лыжные гонки 18 часов Ученик научится(узнает): • Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; • Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; • Переносить лыжи под рукой и на плече; • Проходить на лыжах 1,5 км; • Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; • Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; • Тормозить «плугом»; • Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой» Ученик получит возможность научиться: • Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • Осваивать универсальные умения; • Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; • Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; • Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; • Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; • Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.						
50		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным	143-153	

		преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км. Закрепление преодоления ворот при спуске.		инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия		
51		Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км. Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1	произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.		
52		Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км. Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км.	1			
53		Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1			

		Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. прохождение до 2км.		Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.		
54		Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение до 2км.	1			
55		Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км.	1			
56		Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1			
57		Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1			
58		Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1			
59		Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1			
60		Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше».	1			

		Передвижение до 2км.			
61		Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1		
62		Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1		
63- 64		Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты	1		
65- 66		Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м.	1		
67- 68		Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1		
Подвижные и спортивные игры Игры с элементами баскетбола – 12 ч. Ученик научится(узнает): • Играть в подвижные игры; • Руководствоваться правилами игр; • Выполнять ловлю и броски мяча в парах; • Выполнять ведение мяча правой и левой рукой; • Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; • Выполнять броски мяча различными способами; • Участвовать в эстафетах. Ученик получит возможность научиться: • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; • Излагать правила и условия проведения 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; • Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; • Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; • Использовать подвижные игры для активного отдыха.						
69-70		Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм	151	
71-72		Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.				
73-74		Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин				
75-76		Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин				

77-78		Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин			
79-80		Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин			
Подвижные и спортивные игры игры с элементами волейбола - 11 часов					
81		Повторение движения с мячом. Игра «Мяч в ворота».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм	128-134
82		Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».			
83		Оценивание ведения, передач волейбольного мяча Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.			
84		Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	1		
85		Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись»	1		
86-87		Разучить комплекс упражнений с волейбольными мячами. Различные варианты «Салок»	2		
88-89		Закрепление комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	2		
90-91		Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	2		

Легкая атлетика 13 часов						
92		На материале легкой атлетики Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	92-106	
93		Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Бег 1мин.	1			
94		Оценивание результата в челночном беге 3х10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1			
95		Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1			
96		Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	2			
97		Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	2			
98		Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1			
99		Обучение прыжка в длину с разбега 9-	1		154-158	

		11 шагов. Совершенствование челночного бега 3х10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	
100		Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1
101		Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1
102		Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. ОРУ в движении по кругу	1
