

Управление образования муниципального образования «Заиграевский район»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендована к
утверждению

Протокол ШКО

от __. __. ____ № ____

Утверждена приказом МБОУ
«Шпалозаводская СОШ»

от __. __. ____ № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

« Физическая культура»

для класса (ступени) 4 кл

на период 2021-22 учебный год

- УМК (базовое): Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Автор (составитель):

Филатов Б. П., Учитель физической культуры, 1 категория

(фамилия имя отчество, должность квалификация)

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 2-го класса МБОУ «Шпалозаводская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](#) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г №712 "О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся";
- [Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#);
- Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, утвержденной [распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р](#);
- Учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом от 31.08.2021 № 786 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования».
- Рабочей программы воспитания МБОУ «Шпалозаводская СОШ»
- Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г №712 "О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"; Пункта 12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115; На основании Рабочей программы воспитания МБОУ "Шпалозаводская СОШ", утвержденной 30.08.2021 № 876

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2012 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного 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 освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

Легкая атлетика 18 часов

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой. б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

3. Тематическое планирование 4 класс.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Предметные результаты	Деятельность учащихся	Вид контроля
1	Вводное занятие. Т.Б. на уроках легкой атлетики.	Образовательно-познавательный	Получат знания: Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения.	Оперативный.
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Образовательно-познавательный	Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Получат элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Оперативный
3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Образовательно-обучающий	Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Выбирают индивидуальный	Текущий

			преодолением 3 – 4 препятствий. Узнают о роли Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.	темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений	
4.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Овладеют понятиями: эстафета, команды «старт», «финиш».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения	Оперативный
5.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Овладеют знаниями о Олимпийских чемпионах по разным видам спорта	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Рассказывают об Олимпийцах.	Оперативный
6.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения	Текущий
7.	Совершенствование навыков	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять равномерный,	Демонстрируют вариативное	Оперативный

	бега и развитие выносливости		медленный бег до 5 - 8 мин.	выполнение беговых упражнений.	
8.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Образовательно-обучающий	Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. овладеют знаниями: связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.	Текущий
9.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Образовательно-обучающий	Научатся бегать в коридоре 30 – 40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью 60м. с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Узнают о роли и значении занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Текущий
10.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять «Круговую эстафету». Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречную эстафету». Овладеют знаниями: Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Этапный

			при их выполнении.		
11.	Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей	Образовательно-познавательный	Повторят правила безопасности на занятиях гимнастикой. Научатся выполнять перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках; «мост из положения лежа на спине.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный
12.	Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять кувырок назад и перекутом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Получат знания о названиях снарядов и гимнастических элементов.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	Текущий
13	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Получат знания о работе сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности	Оперативный
14.	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	Образовательно-обучающий	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднятие ног в виси. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Объясняют важность занятий физическими упражнениями для укрепления сердца.	Текущий
15.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных	Образовательно-познавательный	Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании,	Оперативный

	ых и силовых способностей, правильной осанки		животе, подтягиваясь руками.	составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
16	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	Образовательно-обучающий	Научатся лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; Развивать силовые и координационные способности.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их устранении.	Текущий
17	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; Специальные упражнения для органов зрения.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.	Оперативный
18	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Образовательно-обучающий	Выполнят вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук. Получат знания об органе осязания – коже. Уход за кожей.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Текущий
19	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять вскок в упор стоя на коленях и соском взмахом рук; правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о	Текущий

				своих правилах личной гигиены.	
20	Освоение навыков равновесия	Образовательно-познавательный	Научатся ходьбе по бревну; ходьбе приставными шагами; поворотам на носках и одной ноге; приседанию и переходу в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьбе по бревну большими шагами и выпадами; ходьбе на носках; поворотам прыжком на 90 и 180; опусканию в упор стоя на колене.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный
21	Освоение навыков равновесия	Образовательно-обучающий			Текущий
22	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Образовательно-познавательный	Разучат 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Оперативный
23	Освоение строевых упражнений	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять команды «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга.	Различают строевые команды	Оперативный
24	Освоение строевых упражнений	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять команды «становись!», «равняйся!», «смирно!», «вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной колонны в три уступами, из колонны по одному	Точно выполняют строевые приемы	Текущий

			в колонну по три и четыре в движении с поворотами.		
25	Самостоятельные занятия	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнению освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Текущий
26	Самостоятельные занятия	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнению освоенных упражнений на снарядах. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Получат знания об укреплении здоровья средствами закаливания.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Узнают правила проведения закаливающих процедур.	Текущий
27	Самостоятельные занятия	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять освоенные акробатические упражнения на равновесие.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.	Этапный
28	Самостоятельные занятия	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнению освоенных танцевальных упражнений. Правила проведения закаливающих процедур.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	Текущий
29 30	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей способности к ориентированию в пространстве	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Повторят правила поведения и безопасности. Разучат игры: «пустое место», «белые медведи», «космонавты». Выполняют упражнения на	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Текущий

			развитие скоростных способностей.		
31 32	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Образовательно-тренировочный	Разучат подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву», «удочка». Узнают местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Роль центральной нервной системы.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Получают представление о работе мозга и нервной системе.	Текущий
33 34 35	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам.	Оперативный Текущий
Образовательно-обучающий					
Образовательно-тренировочный					
36 37 38	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	Образовательно-познавательный	Овладеют ведением мяча с изменением направления движения и скорости. Узнают о положительных и отрицательных эмоциях.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный Текущий
Образовательно-обучающий					
Образовательно-тренировочный		Используют подвижные игры для активного отдыха			
39 40	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	Образовательно-познавательный	Выполняют броски по воротам с 3 - 4 м (гандбол) и броски в цель в ходьбе и медленном беге. Познают важную роль работы мозга и центральной	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный Текущий
Образовательно-обучающий					

41 42		Образовательно-тренировочный	нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Получают рекомендации, как беречь нервную систему	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему	
43 44 45	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	Образовательно-познавательный	Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки). Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки. Научатся выполнять подачу мяча (6 м) от сетки. Овладеют теорией: роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе органов дыхания.	Оперативный Текущий Текущий
Образовательно-обучающий					
Образовательно-тренировочный					
46 47 48	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	Образовательно-познавательный	Выполняют прием мяча снизу двумя руками в парах. Овладеют приемом и передачей мяча сверху двумя руками в парах. Научатся выполнять прием и передачу мяча в парах и над собой.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре Используют полученные умения в организации досуга.	Оперативный Текущий Текущий Этапный
Образовательно-обучающий					
Образовательно-тренировочный					
49 50 51 52	Подвижные игры на материале волейбола	Образовательно-тренировочный	Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Текущий Текущий Текущий

		Образовательно-тренировочный	«Метко в цель»; «Подвижная цель»; «Мяч среднему»; «Эстафета с прыжками чехордой»; «Борьба за мяч»; «Мяч ловцу»; «Между двух огней»; «Лови мяч».		
		Образовательно-тренировочный			
		Образовательно-тренировочный			
53	Попеременный двухшажный ход.	Образовательно-познавательный	Повторят правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор и подготовка лыж. Переноска и надевание лыж. <i>Попеременный двухшажный ход</i> без палок	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Этапный
54	Попеременный двухшажный ход с палками	Образовательно-обучающий	<i>Научатся попеременному двухшажному ходу</i> с палками. Подвижной игре «Попади снежком в цель». Узнают основные требования к одежде и обуви во время занятий	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Текущий
55	Подъем «лесенкой»	Образовательно-обучающий	Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Разучат подъем «лесенкой». Для развития внимания используют подвижную игру «Слушай сигнал»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности.	Текущий
56 57	Спуски в высокой и низкой стойках.	Образовательно-познавательный Образовательно-обучающий	Совершенствуют подъем «лесенкой»; разучат спуски с пологих склонов. Подвижная игра «Не наступи на снежный ком». Научатся играть в подвижную игру	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности.	Текущий

			«Попади снежком в цель».		
58 59	Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Образовательно-тренировочный	Выполняют спуски с пологих склонов; Передвижение на лыжах 2,5 км. Подвижная игра «Слушай сигнал»	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Текущий
60	Попеременный двухшажный ход.	Образовательно-тренировочный	Совершенствуют попеременный двухшажный ход; Подъем «лесенкой»; Спуски в высокой и низкой стойке. Участвуют в лыжной эстафете.	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Текущий
61	Спуски с пологих склонов.	Образовательно-познавательный	Выполняют спуски с пологих склонов, совершенствуют подъем «лесенкой». Слалом на лыжах. Подвижная игра «Два дома», «Кто дальше бросит». Расскажут о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности.	Текущий
62	Торможение «плугом» и «упором»	Образовательно-познавательный	Совершенствуют спуски с пологих склонов. Выполняют торможение «плугом» и «упором» Игрывают в подвижные игры «Попади снежком в цель», «Смелые воробушки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах	Текущий
63	Торможение «плугом» и «упором»	Образовательно-обучающий	Совершенствуют спуски с пологих склонов. Выполняют торможение «плугом» и	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Текущий

			«упором» Подвижная игра «Попади снежком в цель». Подвижная игра «Смелые воробушки».		
64 65 66	Торможение «плугом» и «упором»	Образовательно- тренировочный	Совершенствуют торможение «плуг ом» и упором. Играют в подвижные игры «Быстрый лыжник», «Лисенок - медвежонок». При обретают знания: <i>Тренировк а ума и характера</i> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Взаимодействи ют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминут ок, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельн ости. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Текущий Текущий Оперативный
Образовательно- тренировочный					
Образовательно- тренировочный					
67	Повороты переступанием в движении	Образовательно- обучающий	Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Выполняют повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Подви жная игра «Нарисуй веер». Подвижная игра «Змейки».	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха, соблюдая правила безопасности	Текущий

68	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	Образовательно-тренировочный	Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Научатся выполнять повороты переступанием в движении. Совершенствуют подъем «лесенкой» и Ёлочкой». Играют в подвижную игру «Слушай сигнал»	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Текущий
69 70	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Совершенствуют попеременный двухшажный ход; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов. Выполнят передвижение на лыжах 2,5 км.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Текущий Оперативный
71 72	Подвижные игры на лыжах	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Разучат игры на лыжах: «Снежный биатлон»; «Змейка»; «Два дома»; «Эстафета с передачей палок»; «Обгон».	Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр.	Оперативный
73 74	Игры с элементами баскетбола	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Научатся играть в подвижные игры: «Круговая охота»; «Борьба за мяч»; «Ловля парами»; «не давай мяч водящему»; «Капитаны»; «Защита стойки».	Используют игры для активного отдыха	Текущий
75 76	Игры с элементами волейбола	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Научатся играть в подвижные игры: «Салки»; «Невод»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Гонка мячей»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; «Мяч среднему»;	Используют игры для самостоятельных занятий физической культурой	Текущий

			«Перестрелка».		
77	Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей. Правила безопасности.	Образовательно-тренировочный	Повторят правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполняют бег с ускорением от 20 до 30 м. «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м.). «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м.).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Оперативный
78	Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей. Правила безопасности.	Образовательно-тренировочный	Совершенствуют бег с ускорением от 20 до 30м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Текущий
79 80	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Образовательно-познавательный Образовательно-обучающий	Научатся прыжкам на одной ноге и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Текущий
81 82	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Образовательно-тренировочный	Научатся прыжкам с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Выполняют прыжки на заданную длину	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный	Текущий

		Образовательно-тренировочный	по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
83 84	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Образовательно-тренировочный	Участвуют в эстафете с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Текущий
		Образовательно-тренировочный			
85 86 87 88	Освоение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Текущий Текущий
		Образовательно-обучающий			

		Образовательно-тренировочный	<p>вперед на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Совершенствуют метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
		Образовательно-тренировочный			
89 90	Самостоятельные занятия	Образовательно-тренировочный	Выполняют равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м).	Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре	Текущий

91 92 93		Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	Включают прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Текущий
Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).				
94 95	Овладение элементарными навыками ударов по воротам	Образовательно-познавательный	Повторят правила поведения и безопасности. Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Оперативный
Образовательно-обучающий					
96 97 98 99	Овладение элементарными умениями в ведение мяча	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий
Образовательно-обучающий					
Образовательно-обучающий Образовательно-	Научатся выполнять удары по катящемуся		Текущий		

		тренировочный	мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления и скорости мяча.		
100	Подвижные игры с элементами футбола	Образовательно-тренировочный	Разучат игры: «За мячом противника»; «Мини-футбол».	Используют подвижные игры для активного отдыха.	
101	Игры с элементами футбола	Образовательно-тренировочный	Разучат игры «Черные – белые»; «Бег на выбывание»; «Охота на зайцев»; «За мячом противника».		
102	Игры с элементами футбола	Образовательно-тренировочный	Разучат игры «За мячом противника»; «Быстрее к флажку»; «Эстафета с заданиями».		Теущий
103	Развитие координационных и кондиционных способностей	Образовательно-тренировочный	Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре	Текущий
104	Развитие координационных и кондиционных способностей	Образовательно-тренировочный	Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре	Этапный

			конечностями.		
105	Итоговое тестирование физической подготовленности	Образовательно-тренировочный	Выполнят тестовые задания «Президентские тесты».	Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования.	Итоговый