

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26
с углубленным изучением отдельных предметов»

426052, УР, г. Ижевск, мкр. Липовая роша, ул. Вараксинский бульвар, 1а, тел. 545-169, тел./факс 545-254,
sc026@IZH-SHL.UDMR.RU

Рассмотрено на заседании ПК

Руководитель ПК

Стефан Стерхова М.А.
Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол
№ 11 от «30» августа 2022г.



Приказом директора МБОУ
«СОШ № 26 с углубленным
изучением отдельных
предметов»
№ 100 от «30» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

Класс 4

Количество часов в неделю 3, в год 102

Составитель: Мельникова Н.В.
(Ф.И.О.)

высшая
(Квалификационная категория)

Ижевск 2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по Физической культуре для 4 класса составлена на основании следующих документов:

- ФЗ – 273 «Закон об образовании в РФ» от 29.12.2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной основной образовательной программой НОО;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ№26,
- с примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической культуре. Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2012 г.

Никаких изменений педагог не вносит. Во время проведения занятий по физической культуре учитываются индивидуальные особенности, состояния здоровья, группа здоровья. Домашнее задание по учебнику не предусмотрено.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обучающихся обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 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; выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре; о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Задачи ориентируют педагогический процесс на подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности (общественно-производительному труду, службе в армии, воспитанию детей), а также к организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые помогут укрепить здоровье, развить физические способности и закрепить потребность в ведении здорового образа жизни.

Сформулированные задачи базируются на требованиях Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для обучающихся подготовительной группы необходимо

учитываются индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

Посещение занятий обучающимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия. Учащиеся СМГ выполняют творческие задания по разделам физической культуры.

Во исполнение статьи 12.1 п.2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ № 26 с углубленным изучением отдельных предметов» на уроках физической культуры реализуются следующие воспитательные задачи:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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 обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- 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;
- 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).

Содержание тем учебного курса.

Знания о физической культуре

История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристики основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; закаливающих процедур: упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3* 10 м, бег с изменением темпа.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90⁰ и 100⁰, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.

Спуски в низкой стойке.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота». «Слалом на санках», «Спуск с поворотом». «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8 - 5.6	6.3 - 5.9	6.6 - 6.4	6.3 - 6.0	6.5 - 5.9	6.8 - 6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; 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; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 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 (большим и малым 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 и др. 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; 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.

В подвижных играх:

- 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 ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Учебно-тематическое планирование 4 класс
Общее количество часов 3 часа в неделю, на учебный год – 102ч

Общее количество учебных часов на I четверть - 24 часа.

Номер урока	Тема урока	Дата.	Кол-во часов.	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
1	Вводный инструктаж ИОТ по легкой атлетике. Беседа о режиме дня. Техника ходьбы.		1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Ходьба.	Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма	Опрос.
2	Техника ходьбы коротким, средним и длинным шагом		1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия; ОРУ.	Создать представление о ходьбе как самом распространенном способе передвижения	Техника ходьбы.
3	Ходьба коротким, средним и длинным шагом		1	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. СБУ Развитие скоростных способностей.	Создать представление о ходьбе как самом распространенном способе передвижения	Техника ходьбы.
4	Сочетание различных видов ходьбы		1	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. СБУ. Бег по коридору 30-40см. Развитие скоростных способностей.	Описывать технику упражнений ходьбы	Техника ходьбы.
5	Обычный бег		1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. ОРУ. СБУ. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка». Развитие скоростных способностей.	Создать представление о беге как самом распространенном способе передвижения	Техника бега.

6	Обычный бег		1	Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Создать представление о беге как самом распространенном способе передвижения	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,4; «4» – 6,0 ; «3» – 6,6. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,2; «3» – 6,8 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
7	Отработка техники медленного бега.		1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (60м бег, 100м ходьба) Игра «Салки». Развитие выносливости.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Техника выполнения, метания малого мяча
8	Техника бега с преодолением препятствий		1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (60м бег, 100м ходьба) Игра «Салки». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 10,0; «4» – 10,8; «3» – 11,0; девочки – «5» – 10,3; «4» – 11,0; «3» – 11,5
9	Бег с преодолением препятствий		1	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега
10	Совершенствование техники бега.		1	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Выполнение основных движений с различной амплитудой. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега

11	Отработка техники бега		1	Разминочный бег. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапом 100 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	Техника бега
12	Совершенствование техники бега		1	Бег 1000м. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Выявление работающих мышц.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	Оценка метания мяча
13	ИОТ по спортивным и подвижным играм. Игры.		1	ИОТ № по спортивным и подвижным играм. ОРУ в движении. Игры	Соблюдение правил техники безопасности во время игры.	Опрос.
14	Обучение технике ловли мяча.		1	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков мяча.	Оценка техники передачи мяча
15	Техника ловли и ведения мяча.		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Обучение технике бросков большого мяча.	Оценка техники стойки и передвижения
16	Ловля и ведение мяча		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча.

17	Ведение мяча индивидуально, в парах		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча.
18	Ведение мяча		1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча.
19	Совершенствование техники ведения мяча.		1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча..
20	Техника ведения мяча		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Оценка техники ведения мяча.
21	Ловля, передача мяча		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Оценка техники передачи мяча.

22	Ловля, передача мяча на месте и в шаге		1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника передачи и ловли мяча.
23	Техника метания мяча		1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника броска мяча.
24	Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»		1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Техника удержания мяча.

II четверть.

Общее количество учебных часов на II четверть – 24 часа.

Номер урока.	Тема урока.	Дата	Кол-во часов	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
25	ИОТ № на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов		1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Название снарядов и гимн. элементов.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	Опрос.

26	Перекаты в группировке		1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника выполнения перекаатов.
27	Кувырок вперед		1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника кувырка вперед.
28	Кувырок назад		1	Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно. Повороты кругом на месте. Кувырок назад; кувырок вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника выполнения акробатических элементов
29	Кувырки вперед, назад		1	Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Уметь выполнять строевые команды.	Техника выполнения акробатических элементов
30	Стойка на лопатках		1	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация из элементов.

31	Мост из положения лежа на спине		1	Мост из положения лежа на спине.. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация
32	Совершенствование статических элементов гимнастики		1	Строевые упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ в парах. Поднимание туловища. Игра «Ловля обезьян». Развитие гибкости.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Техника качания пресса.
33	Комбинация гимнастических элементов		1	Повороты кругом на месте. Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; Мост с помощью и самостоятельно. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Техника выполнения гимнастических элементов
34	Висы на гимнастической стенке		1	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Развитие силы. Акробатическая комбинация. ОРУ	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника выполнения висов.
35	Подтягивание в вися		1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Оценка подтягивания мальчики: «5»- 6, «4»- 4, «3» - 3.
36	Лазание по гимнастической скамейке		1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника лазания по скамейке.

				колоннах». Развитие силовых способностей		
37	Лазание по наклонной скамейке		1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника лазания по скамейке.
38	Подтягивание лежа на животе		1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника лазания по скамейке.
39	Перелезание через гимнастическую скамейку		1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастическую скамейку. ОРУ. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подтягивание (дев.)	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Оценка подтягивания девочек: «5»- 18, «4»- 15 , «3» - 10.
40	Перелезание через гимнастического козла		1	Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	Техника перелезания через козла.
41	Вскок в упор на коленях, соскок, приземление		1	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами единоборств. ОРУ.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника приземления.

				Развитие двигательных качеств.		
42	Вскок в упор присев		1	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами единоборств. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника вскока.
43	Опорный прыжок через козла		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника прыжка.
44	Равновесие на скамейке		1	Строевые упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Упражнения в равновесии, повороты, расхождения. Развитие гибкости.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Развитие гибкости.
45	Приставной шаг и повороты		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Упражнения в равновесии, повороты, расхождения. Развитие гибкости.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Развитие гибкости.
46	Равновесие на одной ноге		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев.	Осваивать технику физических упражнений	Техника равновесия.

				Упражнения в равновесии на одной ноге. Развитие гибкости.	прикладной направленности.	
47	Развитие быстроты и ловкости		1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Развитие скоростно-силовых способностей	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Техника быстроты и ловкости
48	Подвижные игры		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Упражнения на осанку. Элементы народных танцев. ОРУ в парах. Поднимание туловища. Игра «Ловля обезьян ». Развитие гибкости.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Техника быстроты и ловкости

III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.

Номер урока.	Тема урока	Дата	Кол-во часов.	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
49	ИОТ № по лыжной подготовке		1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м,	<i>Знать:</i> правила Т\б, <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Опрос.
50	Техника скользящего шага.		1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Техника скользящего

				шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	передвижений, поворотов на лыжах различными способами	шага.
51	Одноопорное скольжение.		1	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скользящего шага.
52	Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе.		1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скользящего шага.
53	Согласованная работа рук и ног		1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже;	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника работы рук и ног.
54	Скользящий шаг. Поворот переступанием.		1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом, отмеченной ориентирами	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скользящего шага.
55	Одноопорное скольжение.		1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Техника скольжения без палок.

					способами	
56	Учет по технике скольжения без палок		1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м- индивидуально оценить.; Поворот переступанием вокруг пяток лыж Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Демонстрировать двигательное действие без ошибок	Оценка техники скольжения без палок.
57	Совершенствование техники скольжения на лыжах.		1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника применения лыжных ходов.
58	Попеременный двухшажный ход.		1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника движения рук и ног.
59	Техника подъема и спуска на лыжах		1	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Техника применения лыжных ходов.
60	Подъём «полуёлочкой». Спуск в низкой стойке.		1	Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Контроль подъема полуёлочкой
61	Поворот переступанием.		1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Техника спуска и подъема.

				палками до 500-800 м в умеренном темпе. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	
62	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке.		1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника спуска и подъема.
63	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуски и подъемы.		1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
64	Одновременный бесшажный ход.		1	Одновременный бесшажный ход.: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
65	Работа рук и ног в одновременном бесшажном ходе.		1	Одновременный бесшажный ход; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
66	Попеременный двухшажный ход.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом 1500 м	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
67	Отталкивание в попеременном двухшажном ходе.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений и исправлять их.	Техника передвижения на лыжах
68	Игры-эстафеты с этапом 100 м.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника передвижения

				Эстафета на лыжах		на лыжах
69	Одновременный бесшажный ход.		1	Одновременный бесшажный ход; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
70	Бег на лыжах на дистанцию 1 км.		1	Прохождение дистанции 1 км. Катание с горок	Демонстрировать результат освоенных техник при передвижении на лыжах	Контроль прохождения дистанции 1 км: м- «5» -7.00 , «4» - 7.30, «3» - 8.00 , д -«5» -7.30 , «4» - 8.30, «3» -8.30
71	Техника торможения «плугом». Стойка лыжника при торможении.		1	Преодоление подъема, спуск в основной стойке и торможение «плугом». Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника торможения плугом.
72	Спуски, торможение, подъемы.		1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника спуска и подъема.
73	Горнолыжная подготовка		1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника преодоления подъема
74	Круговая эстафета на лыжах		1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Техника передвижения

				горке: «смелее с горки», «не задень».	передвижений на лыжах различными способами	на лыжах
75	Игры на лыжах		1	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
76	Попеременный двухшажный ход.		1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
77	Развитие выносливости.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом. Эстафета на лыжах	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника передвижения на лыжах
78	Игры на лыжах		1	«Проехать через ворота», «Слалом на лыжах», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах

4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.

Номер урока.	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
79	ИОТ№ по подвижным и спортивным играм. Эстафеты.		1	Инструктаж по подвижным играм. ОРУ. Игры : «Пустое место», «Салки», «Перехватчики», «Третий лишний».	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков мяча.	Опрос.

				Развитие скоростных способностей.		
80	Ловля и передача мяча в движении.		1	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал-садись» Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Техника работы с мячом.
81	Ведение мяча с изменением направления движения.		1	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику выполнения ведения мяча.	Техника ведения мяча
82	Эстафеты с мячом.		1	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника ведения мяча
83	Отработка техники упражнений с мячом.		1	Инструктаж по подвижным играм. ОРУ. Игры : «Пустое место», «Салки», «Перехватчики», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков мяча.	Техника работы с мячом.
84	Совершенствование техники упражнений с мячом.		1	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять качества силы, быстроты и координации при упражнениях с мячом.	Техника передачи мяча в волейболе.

85	Метание мяча в цель		1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Техника метания мяча в цель.
86	Отработка техники метания мяча.		1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Отработка техники метания мяча.
87	Отработка техники метания мяча. Развитие координации движений.		1	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Встречные эстафеты	Описывать технику метания и ловли мяча.	Техника метания мяча в цель.
88	Развитие координации движений. Подвижные игры.		1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Техника броска мяча.
89	ИОТ № по легкой атлетике.		1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Ходьба. Разминочный бег. Игра «Захват знамени»	Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма	Опрос
90	Упражнения легкоатлета		1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Техника преодоления препятствий.

91	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры		1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Техника выполнения прыжка.
92	Прыжки в длину с разбега		1	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с разбега	
93	Бег на короткие дистанции		1	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4*9м, 3*10м..Развитие координационных и скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью заданные расстояния	Техника челночного бега
94	Учет по бегу на 60 м		1	Бег на результат 60м. ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью заданные расстояния	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 10,0; «4» – 10,8; «3» – 11,0; девочки – «5» – 10,3; «4» – 11,0; «3» – 11,5 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
95	Кроссовая подготовка		1	Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега

96	Развитие выносливости.		1	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
97	Эстафетный бег		1	Равномерный бег 8мин. Передача эстафетной палочки. Эстафеты с этапом 100 м. Игра «Третий лишний». Развитие скорости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
98	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.		1	Кросс 1000 м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
99	Учет по бегу на 1 км.		1	ОРУ. СБУ легкоатлета. Контрольный бег на 1 км.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Оценка бега 1 км: мал- «5»- 4,30, «4»- 5.00, «3»- 5.30, дев- «5»-5.00 «4»-5.40, «3»-6.30 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
100	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		1	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега
101	Развитие быстроты и ловкости		1	Равномерный бег 6мин. Игра «Снайпер», футбол.	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника бега
102	Подвижные игры		1	Равномерный бег 6мин. Игра «Захват знамени»	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника бега

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9,5	9.9
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м							90	85	80
		д							80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	1	5	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10	18	15	12	25	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м							300	260	220
		д							260	220	180

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

Дополнительная литература:

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2012 г.
3. Игры на воздухе. Сост. Т.Барышникова, СПб., 1998.
4. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, 1998.
5. Физическая культура. 1 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: «Просвещение», 2012.
6. Физическая культура: уроки двигательной активности 1-5кл. / авт.-сост. Е.М.Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2011.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». - <http://www.school-russia.prosv.ru/umk/Perspektiva>

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Описание материально – технического обеспечения

Спортивное оборудование

1. Спортивная площадка
2. Спортивный зал
3. Спортивные раздевалки
4. Инвентарные комнаты
5. Баскетбольные кольца и щиты
6. Баскетбольные мячи
7. Маты гимнастические
8. Скамейки гимнастические
9. Скакалки
10. Волейбольные мячи и сетки
11. Лыжные комплекты
12. Футбольные мячи и ворота
13. Мячи для метания

Годовой учебный план по четвертям 4 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные и подвижные игры.	34	12	6	4	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	24	12			12
5	Лыжная подготовка	26			26	
	Итого	102	24	24	30	24